FRANCE MINISTÈRE DE LA GUERRE

RÈGLEMENT

SUR

l'Instruction de la Gymnastique

APPROUVÉ PAR LE MINISTRE DE LA GUERRE
LE 22 OCTOBRE 1902

2e édition mise à jour jusqu'en janvier 1904

PARIS
HENRI CHARLES-LAVAUZELLE
Éditeur militaire
10, Rue Danton, Boulevard Saint-Germain, 118
(MÊME MAISON A LIMOGES)

1904

FRANCE Ministère de la guerre

22200227365

Med
K10006

REGLEMENT

SUR

L'INSTRUCTION DE LA GYMNASTIQUE

MINISTÈRE DE LA GUERRE

RÈGLEMENT

SUR

L'INSTRUCTION DE LA GYMNASTIQUE

APPROUVÉ PAR LE MINISTRE DE LA GUERRE
LE 22 OCTOBRE 1902

2e édition mise à jour jusqu'en janvier 1904

PARIS
HENRI CHARLES-LAVAUZELLE
Éditeur militaire
10, Rue Danton, Boulevard Saint-Germain, 118
(MÊME MAISON A LIMOGES)

1904

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY

Coll.	welMOmec
Call No.	QT

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

AVANT-PROPOS.

Les procédés de la gymnastique pratiquée actuellement dans l'armée ont été déterminés empiriquement, alors que les données scientifiques indispensables pour en raisonner les effets n'étaient qu'imparfaitement connues. Il en résulte qu'ils ne répondent pas toujours au but assigné à l'éducation physique du soldat.

Les exercices de la gymnastique d'assouplissement ne donnent pas tous les résultats qu'on doit en attendre. Il est possible d'en tirer un meilleur parti en leur faisant produire des effets plus intenses.

Les leçons de boxe et de bâton qui constituent comme le couronnement des assouplissements, sont d'une exécution difficile. Elles exigent de la part du soldat des efforts de mémoire qui détournent son attention du but même de l'exercice, et leur enseignement absorbe un temps qui serait plus utilement consacré à des exercices d'une autre nature.

D'une façon générale, les exercices aux appareils de la gymnastique appliquée visent trop exclusivement le développement de la force musculaire et l'aptitude à vaincre des difficultés exceptionnelles.

La dépense d'énergie s'y présente le plus souvent sous forme d'efforts localisés aux membres supérieurs en utilisant les muscles moteurs des bras pour mouvoir le tronc, alors que ces muscles n'ont à fournir qu'exceptionnellement un effort de ce genre. Il en résulte que les exercices de la gymnastique appliquée ne produisent qu'un effet très restreint sur le développement général du corps. Ils ne sont pas gradués et imposent à certains groupes musculaires des efforts exagérés qui souvent ne sont pas sans danger.

Il convient de considérer uniquement les appareils comme des moyens à utiliser pour obtenir des effets déterminés ; ils doivent être établis d'après le but que l'on se propose et permettre d'amener progressivement les hommes les plus faibles à exécuter les exercices d'application.

Les méthodes d'instruction du manuel du 1er février 1893 présentent également de graves lacunes. Les exercices y sont classés d'après leur forme extérieure, ou d'après les appareils auxquels ils s'exécutent. A défaut

des indications nécessaires sur la progression à observer, les instructeurs les enseignent dans l'ordre de leur classement, alors qu'il est essentiel, pour leur faire produire des effets généraux sur le développement du corps, de les faire exécuter dans un ordre méthodique basé sur leurs effets physiologiques.

Tout en reconnaissant que, malgré ses imperfections, la gymnastique actuellement réglementaire a rendu à l'armée de réels services, il paraît nécessaire de la remplacer par une gymnastique plus appropriée au but de l'éducation physique du soldat et basée sur les lois du développement corporel de l'homme.

Pour remplir la tâche qui lui incombera, le soldat d'infanterie doit, avant tout, être bon marcheur, porter aisément son sac et avoir une santé robuste qui lui permette de supporter les fatigues et les privations de la guerre. Il s'ensuit que les exercices qui développent la capacité respiratoire et ceux qui intéressent les muscles des jambes, du bassin et du thorax, doivent être considérés comme formant le fond même de la gymnastique militaire.

Cette gymnastique doit, en outre, avoir pour but de développer la hardiesse et la confiance nécessaires au soldat pour surmonter les obstacles qui se présentent en campagne.

Elle peut se diviser en deux parties :

1° La gymnastique de développement et d'assouplissement ;

2° La gymnastique d'application.

La gymnastique de développement et d'assouplissement comprend tous les exercices qui ont pour objet principal le développement méthodique des différentes parties du corps, poursuivi en vue d'augmenter la force de résistance de l'homme et de l'assouplir.

Dans la gymnastique d'application se trouvent les exercices propres à développer la hardiesse du soldat et à lui inspirer confiance dans sa force.

Ce groupement des exercices, qui a déjà été adopté pour le manuel de gymnastique de l'instruction publique, a l'avantage d'établir une union intime entre la gymnastique scolaire et la gymnastique militaire.

L'une doit être, en effet, la continuation de l'autre, et il y a tout intérêt à ce qu'il n'existe entre elles d'autre différence que celle qui résulte de la progression et de l'intensité des efforts.

Cette unité entre les procédés en usage à l'école et ceux qui seront employés dans l'armée facilitera dans de notables proportions la tâche des officiers instruc-

teurs. Elle aura, en outre, la plus heureuse influence sur l'éducation physique de la jeunesse, en présentant à ses efforts un but patriotique et d'une utilisation immédiate : la préparation à la vie militaire.

Elle contribuera ainsi, dans une large mesure, à développer dans la nation le goût de l'exercice et du sport.

Le règlement est divisé en quatre titres :

Titre I, Bases de l'instruction.

Titre II. Gymnastique de développement et d'assouplissement.

Titre III. Gymnastique d'application.

Titre IV. Exercices se rattachant à la gymnastique de développement et à la gymnastique d'application.

Les bases de l'instruction comprennent l'exposé complet de la méthode d'instruction.

La gymnastique doit être enseignée par les cadres de la compagnie, sous la direction du capitaine, au même titre et dans les mêmes conditions que l'instruction militaire qu'elle prépare et avec laquelle elle doit rester intimement liée.

Tous les cadres participeront à cet enseignement ; les officiers de peloton s'efforceront, par leur exemple personnel, d'en inspirer le goût à leurs subordonnés.

Il a paru nécessaire de définir nettement, dans les bases de l'instruction, l'esprit qui doit présider à la pratique des exercices corporels.

Ces exercices doivent être considérés comme des moyens et non comme un but. Ils ne sont pas enseignés pour eux-mêmes, mais pratiqués en vue d'assurer le développement physique de chaque soldat. Les officiers instructeurs doivent conserver la latitude d'en régler l'emploi suivant les circonstances, sans être astreints à en épuiser la série complète. Cette initiative dans le choix des moyens réglementaires est essentielle, il importe qu'elle soit respectée.

Il ne saurait être question de soumettre chaque soldat à des exercices spécialement appropriés à sa constitution. Les conditions dans lesquelles se donne l'éducation physique dans les corps de troupe ne le permettent pas, et d'ailleurs, ce serait entrer dans le domaine de la gymnastique médicale. Il suffit que, d'une façon générale, la leçon soit appropriée aux besoins de la moyenne du contingent, en prenant toutefois des précautions spéciales à l'égard des hommes dont la constitution présente des particularités saillantes.

La valeur moyenne d'un contingent, au point de vue physique, étant essentiellement variable, suivant les régions de recrutement, il n'est pas possible d'adopter une progression méthodique uniforme qui, par suite des conditions particulières d'installation des corps et des circonstances climatériques, ne pourrait s'appliquer à tous les cas.

Le règlement comprend à dessein un grand nombre d'exercices pour permettre aux instructeurs de choisir ceux qui leur paraissent répondre aux besoins de l'instruction, sous la réserve, cependant, de respecter le plan de l'enseignement de manière qu'il demeure complet et utile.

L'application des principes qui viennent d'être énoncés, et qui sont la base de toute méthode rationnelle d'enseignement, implique la suppression du classement des soldats en trois catégories suivant leur habileté à exécuter certains exercices de gymnastique. Ces exercices n'étant que des moyens, d'un emploi variable suivant les circonstances, c'est l'effort produit par chaque homme, plutôt que le succès, qu'il convient d'encourager. C'est en effet l'effort convenablement réglé, même s'il paraît momentanément infructueux, qui conduit progressivement au but.

D'ailleurs les commandants de compagnie disposent de tous les moyens de récompenser la bonne volonté de leurs hommes et d'entretenir ainsi une saine émulation sans qu'il soit nécessaire de réglementer un classement qui n'a pas été jugé utile pour d'autres branches aussi importantes de l'instruction militaire.

Les exercices de la gymnastique de développement et d'assouplissement s'exécutent, soit les mains libres, soit avec le fusil ou avec l'aide d'appareils. Dans les deux cas, les exercices sont de même nature; les derniers complètent les premiers.

Il a paru utile d'ajouter aux appareils conservés, les barres doubles. Cet appareil, facile à construire, peut à la rigueur suffire à l'exécution de la plupart des mouvements définis dans le règlement. En tous cas, il permet de donner la leçon complète. Il en résulte qu'il sera possible, dans un avenir rapproché, en dotant chaque bataillon et même chaque compagnie d'une ou de plusieurs barres doubles, d'assurer à chaque unité d'instruction une autonomie qui facilitera la tâche des instructeurs.

La gymnastique d'application comprend l'escrime de combat à la baïonnette, les exercices d'équilibre sur la poutre et le portique, les exercices d'escalade et de fran-

chissement d'obstacles en terrains variés. Ces exercices, dont il n'était pas fait mention dans le manuel de 1893, sauf en ce qui concerne la piste d'obstacles, sont d'une exécution facile dans la plupart des garnisons. Ils préparent directement le soldat à surmonter les obstacles qui peuvent se présenter en campagne et lui fournissent de nombreuses occasions de faire œuvre de force et de hardiesse. Ils permettent ainsi d'obtenir le résultat que les méthodes actuelles recherchent par les procédés factices de la gymnastique aux appareils.

Enfin, un titre spécial groupe les exercices qui peuvent se rattacher à la gymnastique de développement et à la gymnastique d'application, soit : les marches, les courses et la natation.

Jusqu'ici, à part les dispositions du service intérieur et du service en campagne relatives aux précautions à prendre pendant l'exécution des marches, aucun document officiel ne précisait les méthodes d'entraînement susceptibles de développer les aptitudes du soldat à la marche. Il était utile de combler cette lacune en donnant les règles d'une progression logique d'entraînement à la marche et à la course.

Le règlement de la gymnastique est complété par les annexes ci-après :

Notions succinctes de physiologie appliquée.

Règles pour les jeux de plein air.

Description du matériel de gymnastique et prescriptions relatives à l'installation des gymnases.

Les notions de physiologie comprennent un exposé succinct des principes sur lesquels reposent les méthodes rationnelles d'éducation physique. Elles sont destinées aux officiers qu'elles guideront dans l'application des prescriptions réglementaires et constituent la raison d'être de ces prescriptions.

Les jeux de plein air ont le grand avantage de présenter l'exercice sous sa forme la plus attrayante et d'habituer les soldats à l'action rapide et énergique sans les astreindre à une contrainte fatigante. Par leur effet hygiénique intense, ils constituent donc un excellent complément à la gymnastique de développement. Il a paru indispensable, tout en laissant aux officiers instructeurs la plus large initiative pour l'organisation des jeux les plus appropriés aux circonstances locales et au tempérament des hommes qui composent le contingent, de donner les règles de jeux simples qui pourront être pratiqués dans la plupart des corps.

En introduisant dans l'armée les jeux de plein air,

on en propagera le goût dans la nation et l'on tendra ainsi vers un but éminemment utile dont tous les bons esprits préconisent la recherche pour améliorer les qualités physiques de notre race.

Paris, le 22 octobre 1902.

Approuvé :

Le Ministre de la Guerre,

Général L. ANDRÉ.

RÈGLEMENT

SUR

L'INSTRUCTION DE LA GYMNASTIQUE.

TITRE I.

BASES DE L'INSTRUCTION.

CHAPITRE I.

BUT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DIVISION DES EXERCICES.

1. Le but de l'éducation physique est de donner au soldat la souplesse et la vigueur nécessaires pour l'exécution facile des mouvements de l'instruction militaire, d'élever son moral en lui inspirant confiance en lui-même, enfin, d'augmenter son endurance et de le rendre ainsi plus apte à supporter les fatigues et les privations de la guerre.

L'éducation physique du soldat est donnée par les cadres de la compagnie sous la direction du capitaine.

Elle comporte la pratique *journalière* d'exercices variés qui commencent dès l'arrivée du contingent et se poursuivent pendant toute la durée du service actif.

Ces exercices se divisent en deux catégories :

1° Ceux de la gymnastique de développement et d'assouplissement ;

2° Ceux de la gymnastique d'application.

2. La *gymnastique de développement et d'assouplissement*, qui fait l'objet du *Titre II*, vise spécialement la santé et le fonctionnement normal des organes. Elle contribue au développement harmonieux des muscles et fait acquérir la force, la souplesse et la résistance à la fatigue.

3. La *gymnastique d'application* (*Titre III*) habitue le soldat à utiliser avec adresse et économie la force acquise et à vaincre des difficultés analogues à celles qui peuvent se rencontrer en campagne. L'énergie et l'audace qu'exigent certains exercices d'application ont un effet moral essentiel.

4. *La marche, la course* et *la natation* se rattachent à la gymnastique de développement et à la gymnastique d'application; ces exercices font l'objet du *Titre IV*.

CHAPITRE II.

MÉTHODE D'INSTRUCTION.

ARTICLE I.

GYMNASTIQUE DE DÉVELOPPEMENT ET D'ASSOUPLISSEMENT.

1° Répartition et disposition des classes.

5. Pour les exercices du Titre II, les soldats sont répartis en classes comprenant un nombre d'hommes aussi petit que possible. Ces classes sont organisées de telle façon que chaque soldat soit sous la direction des cadres de la fraction constituée à laquelle il appartient.

Les gradés instructeurs sont secondés par les anciens soldats qui remplissent le rôle de moniteurs.

6. Les hommes qui, en raison de leur constitution, ne pourraient pas suivre les exercices imposés à l'ensemble forment une classe spéciale.

Les anciens soldats sont groupés à part toutes les fois qu'il est nécessaire de leur faire exécuter des exercices exigeant des efforts trop intenses pour les recrues.

7. Dans chaque classe, les soldats sont disposés les uns à côté des autres, sur un ou deux rangs, à des intervalles et à des distances tels qu'ils aient l'indépendance de leurs mouvements et qu'ils soient sous la surveillance de leurs instructeurs.

Lorsque l'exercice à exécuter nécessite l'emploi d'un appareil, l'instructeur dispose ses hommes de manière à en exercer le plus possible en même temps.

2° Exercices individuels.

8. Les divers exercices du Titre II sont enseignés et pratiqués individuellement.

L'instructeur énonce et montre l'exercice à exécuter (1). Les hommes s'exercent d'eux-mêmes, sans se régler les uns sur les autres en observant de ne pas dépasser la vitesse prescrite. L'exercice est répété jusqu'à l'indication de REPOS, que donne l'instructeur lorsque l'effet produit lui paraît suffisant.

---

(1) Les instructeurs tiendront compte à ce sujet des indications qui suivent :

La partie de l'énoncé des exercices inscrite dans le texte en *italique* concerne la position initiale; la partie en PETITES CAPITALES concerne le mouvement à exécuter.

Lorsque l'énoncé de l'exercice est inscrit en entier en PETITES CAPITALES la position initiale à prendre est la station droite.

L'instructeur examine successivement chaque soldat et rectifie les attitudes; il ne tolère pas la moindre nonchalance.

La perfection dans l'exécution n'est exigée que progressivement et le souci d'obtenir des mouvements d'une correction irréprochable ne doit jamais faire consacrer à un même exercice plus de temps qu'il ne convient.

9. Les différents mouvements d'un exercice sont exécutés avec toute l'amplitude qu'ils comportent en marquant entre eux des temps d'arrêt. Leur vitesse, lente au début de l'instruction, est augmentée progressivement mais sans jamais dépasser la limite au delà de laquelle les mouvements cessent d'être corrects.

La cadence de 80 à la minute est un maximum qui ne doit être atteint que pour l'exécution des mouvements de peu d'étendue.

Les exercices respiratoires et les mouvements où le poids du corps est utilisé comme résistance à vaincre, les flexions du corps et des extrémités inférieures par exemple, s'effectuent toujours à une cadence lente (environ 15 à 20 à la minute).

Au commencement de chaque séance, il est essentiel de préparer l'organisme par l'exécution lente de mouvements simples.

3° Exercices d'ensemble.

10. Certains exercices peuvent être pratiqués de temps en temps avec ensemble, soit pour faciliter la tâche de l'instructeur et obtenir une cadence uniforme, soit pour stimuler les soldats et faire produire aux moins énergiques d'entre eux des efforts plus intenses.

Dans ce cas, l'instructeur montre et énonce les mouvements à exécuter (partie en PETITES CAPITALES) ; ceux-ci commencent au commandement de COMMENCEZ et cessent au commandement de CESSEZ.

Lorsque l'exercice à exécuter a pour point de départ une position différente de la station droite, la position est prise au préalable à l'indication de l'instructeur (partie en *italique*). Au commandement de CESSEZ, l'homme revient toujours à la station droite.

11. Le travail d'ensemble commence seulement lorsque les exercices sont exécutés individuellement avec toute l'amplitude et toute la correction désirables. Son but est toujours le développement de chaque soldat; il convient donc de ne jamais sacrifier la vigueur et la correction des mouvements à la simultanéité de l'exécution. Il n'est jamais réuni de fractions supérieures à la demi-section.

Les soldats ne comptent pas à haute voix. L'instructeur donne de temps en temps la cadence.

En aucun cas, les résultats de l'instruction ne doivent être constatés par l'exécution d'exercices d'ensemble.

4° Progression de l'instruction.

12. La gymnastique de développement et d'assouplissement constitue la base de l'éducation militaire pratique du soldat. Elle est enseignée toute l'année. Au début de l'instruction les séances sont très fréquentes.

13. Une même séance de gymnastique comprend toujours des mouvements variés généralisant l'exercice à toutes les parties du corps. Elle ne doit, en aucun cas, être limitée à l'exécution de mouvements de même nature.

Autant que possible, une séance comprend des exercices destinés à activer la circulation du sang et la respiration, à développer harmonieusement le système musculaire, à remédier aux mauvaises attitudes de l'épaule, à dilater la cage thoracique, à redresser les courbures exagérées de la colonne vertébrale, à développer les muscles des parois abdominales. Elle comprend également des exercices qui atténuent le vertige, rendent l'homme adroit, souple et le préparent à l'exécution des exercices d'application.

14. Pour permettre aux instructeurs d'établir la progression d'un enseignement rationnel, les exercices de la gymnastique de développement et d'assouplissement ont été groupés en chapitres, chacun d'eux comprenant des exercices susceptibles de produire des effets analogues (1).

Les chapitres ont été classés dans l'ordre méthodique suivant :

CHAPITRE I.

MOUVEMENTS DES BRAS ET DES JAMBES. ÉQUILIBRES.

ART. I. — Mouvements simples et combinés des bras et des jambes.
Mouvements avec l'arme.

ART. II. — Equilibres sur la poutre à différentes hauteurs et sur le portique.

ART. III. — Coups de poing, coups de pied.
Parades.
Lancement du boulet.

---

(1) Les effets des exercices sont indiqués à l'annexe n° 1.

CHAPITRE II.

SUSPENSIONS ET APPUIS.

ART. I. — Suspensions et appuis.
Progressions en suspension et en appui.

ART. II. — Grimper et se rétablir.

CHAPITRE III.

SAUTS SUCCESSIFS SUR PLACE; COURSES.

ART. I. — Sauts successifs sur place, avec mouvements des bras et des jambes.

ART. II. — Courses de résistance ou de vélocité.

CHAPITRE IV.

MOUVEMENTS DU TRONC.

ART. UNIQUE. — Mouvements sans arme.
Mouvements avec l'arme.

CHAPITRE V.

SAUTS.

ART. I. — Sauts de pied ferme.

ART. II. — Sauts avec élan.

ART. III. — Sauts avec appui des mains.

CHAPITRE VI.

JEUX.

Jeux violents et de courte durée impliquant de préférence l'action de courir ou de sauter (s'exécutent à la place des courses ou des sauts).

CHAPITRE VII.

EXERCICES RESPIRATOIRES.

ART. UNIQUE. — Exercices des bras pris dans le chapitre I et exécutés avec de profondes inspirations.

Les articles de chacun des chapitres contiennent les exercices similaires groupés par ordre d'intensité croissante. Ces articles présentent autant que possible une gradation qui va en croissant avec le numéro de l'article.

15. Une leçon de gymnastique complète comprend un ou plusieurs exercices pris dans chacun des chapitres et exécutés dans l'ordre de leur classement méthodique. Cet ordre, basé sur la dépense de travail ou la violence de l'exercice, permet, tout en ménageant des moments de détente, d'amener progressivement le corps à des efforts croissants puis de diminuer l'énergie de ces efforts de façon à cesser le travail quand le calme s'est rétabli dans l'organisme. Deux exercices successifs doivent, en principe, intéresser des régions du corps différentes.

Les exercices respiratoires prescrits pour la fin de la séance s'exécutent également en cours de séance lorsque la violence d'un exercice les rend utiles.

16. Si pour une raison quelconque la leçon de gymnastique ne peut pas être donnée complète, l'instructeur a soin de choisir et de classer les exercices qui la composent en se conformant autant que possible aux indications qui précèdent. La séance commence par les exercices qui ne demandent pas une grande dépense de force, se continue par les exercices exigeant des efforts plus intenses et se termine toujours par des mouvements modérés.

Certains exercices de la gymnastique de développement et d'assouplissement, notamment les mouvements des bras et des jambes, ceux du tronc, les sauts sur place et les mouvements respiratoires peuvent être utilisés avec fruit pendant les séances d'instruction militaire.

Les instructeurs se conforment, pour le choix et le classement des exercices exécutés dans ces conditions, aux principes généraux énoncés plus haut.

17. On doit tenir compte dans la progression établie de la nature et de l'intensité des exercices militaires effectués dans la journée ainsi que des circonstances atmosphériques du moment.

Par les grands froids l'instructeur donne la préférence aux mouvements qui activent la respiration et la circulation ; il ne fait pas exécuter les courses de vélocité et les sauts si le sol est trop dur ou trop glissant. Par les grandes chaleurs, les efforts doivent être moins violents et les repos plus nombreux.

18. Une journée de travail peut comprendre plusieurs séances de gymnastique. Dans ce cas, ces séances doivent être combinées avec celles d'instruction militaire de façon à obtenir les meilleurs effets sur le développement physique du soldat.

19. La durée d'une séance de gymnastique varie suivant les circonstances. En principe, un travail soutenu de 50 à 60 minutes non compris plusieurs repos de 2 à 3 minutes, doit être suivi d'un repos plus important.

20. Plusieurs séances sont consacrées à l'étude des mêmes mouvements. Les officiers instrueteurs varient et complètent la progression suivant les eireonstances et le développement physique du soldat, de façon à lui demander une somme de travail proportionnée à ses forces et légèrement supérieure à celle qui a été exigée pendant les journées précédentes. Ils consacrent de temps en temps une ou deux séances à la revision des mouvements exéeutés précédemment.

Il faut éviter avec soin, surtout avec des recrues, de hâter l'enseignement. La difficulté qu'éprouvent les soldats à exéeuter certains exercices montre que ces exercices ont été commencés prématurément sans avoir été suffisamment préparés par l'exéeution de mouvements plus simples et plus appropriés à l'état de leur développement physique.

21. Les capitaines limitent strietement l'enseignement aux exercices qui peuvent être pratiqués avee fruit par la moyenne des hommes exercés, sans cherher à faire exéeuter toute la série des mouvements prévus.

Une progression rationnelle n'est jamais basée sur le nombre des exereices enseignés, mais sur la correction de l'exécution de mouvements choisis, judicieusement classés et fréquemment répétés.

ARTICLE II.

GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

22. L'enseignement de la gymnastique d'application commence dès que les hommes sont suffisamment assouplis et développés par la pratique des exerciees du Titre II.

23. Les exercices d'application, sauf ceux de l'escrime à la baïonnette, sont d'abord exécutés en tenue de gymnase; ils sont ensuite pratiqués avee l'arme et enfin avee l'arme et l'équipement en augmentant progressivement le poids de la charge.

Le port du sac et des armes est une cause de gêne et de fatigue souvent considérables ; il convient d'en tenir compte dans la progression des exercices et de n'exiger que des efforts proportionnés au degré d'entraînement.

24. Les procédés d'instruction exposés à l'article I doivent être appliqués à l'enseignement des Titres III et IV dans la mesure du possible.

Certains exercices de la gymnastique d'applieation échappent par leur nature à une réglementation rigoureuse. La conception précise du but à atteindre sera le meilleur guide du choix des moyens à employer.

CHAPITRE III.

ROLE DE L'INSTRUCTEUR.

25. Les effets de la gymnastique dépendent en grande partie de la méthode qui préside à son exécution et du soin que les instructeurs mettent à la diriger. Ceux-ci ne se bornent pas à expliquer les mouvements ; ils doivent encore les exécuter eux-mêmes, rectifier avec soin les attitudes, régler l'effort en vue du but à atteindre, prendre les précautions nécessaires pour éviter les accidents.

Les officiers de peloton apportent à la surveillance de la gymnastique toute l'activité et tout le zèle désirables. Il importe qu'ils s'entretiennent dans la pratique des exercices physiques de façon à donner l'exemple de la vigueur et de l'endurance.

L'énergie dont ils sauront faire preuve en toutes circonstances contribuera dans une large mesure à augmenter leur autorité sur le soldat.

Les instructeurs ne tolèrent, dans aucun cas, que les soldats se laissent entraîner à des actes de force ou d'adresse pouvant occasionner des accidents. Ils ne font exécuter que des exercices réglementaires. Toutefois, pour la gymnastique d'application, ils jouissent de l'initiative prévue au n° 24 sous la réserve de ne pas demander des efforts exagérés. Toute infraction à ces prescriptions engage leur responsabilité personnelle.

26. Lorsque les hommes s'exercent aux appareils, l'instructeur se tient à leur portée; il leur facilite les exercices difficiles en les soutenant et cherche à leur donner, à leur insu même, la sensation du mouvement à exécuter. Il reste de préférence auprès de ceux qui exécutent des mouvements exigeant plus de hardiesse ou de ceux dont la maladresse lui est connue.

Pendant l'exécution des sauts l'instructeur se place au point d'arrivée dans une position qui lui permette de maintenir le soldat en équilibre au moment de la chute.

Pour les exercices sur la poutre, il se place à terre, à côté du soldat, pour le retenir sur la poutre ou le maintenir au moment de la chute, s'il vient à perdre l'équilibre.

Pour le passage sur le portique, il se place au début devant ou derrière, en surveillant tout particulièrement les hommes qui sont sujets au vertige.

27. Avant d'utiliser un appareil l'instructeur s'assure que le terrain destiné aux chutes est fraîchement remué.

CHAPITRE IV.

VISITES MÉDICALES.

28. Les commandants de compagnie ainsi que les officiers de peloton assistent à la visite médicale qui suit l'incorporation du contingent.

Le médecin chargé du service de santé du corps procède devant eux à la mensuration de chaque homme. Il leur signale les particularités que présentent certaines constitutions et leur donne toutes les indications utiles sur les précautions à observer dans la pratique des exercices.

Les mensurations de tous les hommes sont prises de nouveau à la fin de chaque année d'instruction.

Les sujets qui souffrent de certaines affections exigeant des ménagements particuliers sont présentés périodiquement à la visite du médecin aux dates qu'il fixe.

29. Le médecin garde trace sur un registre spécial des mensurations et observations qu'il a relevées. Elles sont d'autre part mentionnées par les commandants de compagnie sur une fiche établie pour chaque homme. Ces fiches sont conservées dans la compagnie et tenues à la disposition des officiers instructeurs qui doivent les consulter fréquemment.

CHAPITRE V.

CONSTATATION DES RÉSULTATS.

30. *Les exercices de gymnastique doivent être considérés comme des moyens et non comme le but. Ce but est toujours d'assurer le développement physique du soldat et de le préparer à la vie en campagne.*

Les commandants de compagnie ont toute initiative pour régler l'emploi des exercices dans les limites fixées par le présent règlement.

31. Les résultats de l'éducation physique du soldat se manifestent d'une façon générale par une plus grande facilité à supporter les fatigues du service et par une plus grande aisance dans l'exécution des mouvements de l'instruction militaire. Ils se constatent au cours des exercices extérieurs, des marches d'entraînement et des manœuvres d'automne.

L'examen comparatif des mensurations, et en particulier l'examen de celles qui concernent l'ampliation thoracique, permet également au commandement de se rendre compte des résultats obtenus.

32. La gymnastique ne donne lieu à aucun classement. Les hommes sont récompensés en raison des efforts produits et de la bonne volonté dont ils font preuve plutôt que d'après leur habileté à exécuter tel ou tel exercice.

33. Pour la natation, les hommes nageant et plongeant parfaitement forment une classe spéciale dans laquelle se recrutent les maîtres nageurs. La mention « très bon nageur » est inscrite sur les livrets des hommes qui font partie de cette classe.

TITRE II.

GYMNASTIQUE DE DÉVELOPPEMENT ET D'ASSOUPLISSEMENT.

POSITIONS FONDAMENTALES.

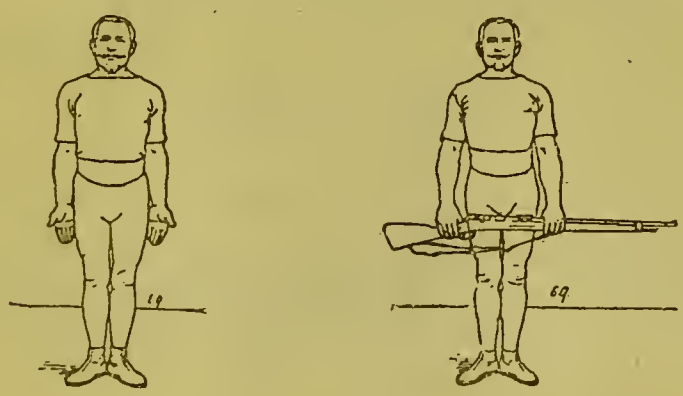
Station droite sans arme et avec l'arme.

34. *Garde à vous.*

Sans arme. — La position est prise d'après les principes prescrits au Titre II du Règlement sur les manœuvres de l'Infanterie. (Position du soldat sans arme.)

Avec l'arme. — L'arme devant le corps, le canon en dessus, les bras tendus, la main droite à la poignée, la main gauche contre la grenadière, les ongles vers le corps.

Pour se reposer l'homme abandonne l'arme de la main droite et continue à la maintenir de la main gauche, la crosse touchant le sol.



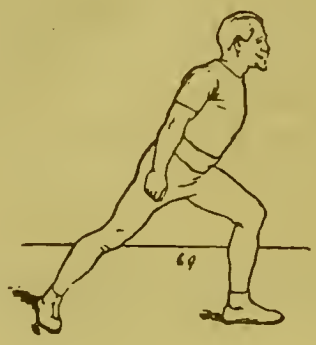
Fentes.

35. *Fente en avant.*

Placer le pied droit à environ $0^{m},75$ en avant du pied gauche, le talon droit devant le talon gauche, les pieds également tournés en dehors, la jambe droite fléchie, la jambe gauche tendue, les genoux ouverts, le tronc et la tête dans le prolongement de la jambe qui est en

arrière, les épaules effacées, les bras pendant naturellement.

Même position, pied gauche en avant.

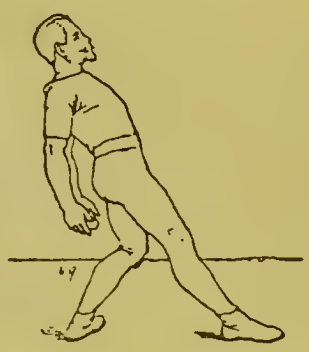


Augmenter graduellement la distance entre les deux pieds. Placer toujours le tronc et la tête dans le prolongement de la jambe tendue.

36. *Fente en arrière.*

Placer le pied droit à environ $0^m,75$ en arrière du pied gauche, le talon droit derrière le talon gauche, les pieds également tournés en dehors, la jambe droite fléchie, la jambe gauche tendue, les genoux ouverts, le tronc et la tête dans le prolongement de la jambe qui est en avant, les épaules effacées, les bras pendant naturellement.

Même position, pied gauche en arrière.

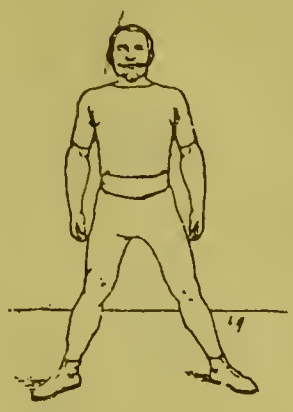


Augmenter graduellement la distance entre les deux pieds, dans les mêmes conditions que pour la fente en avant.

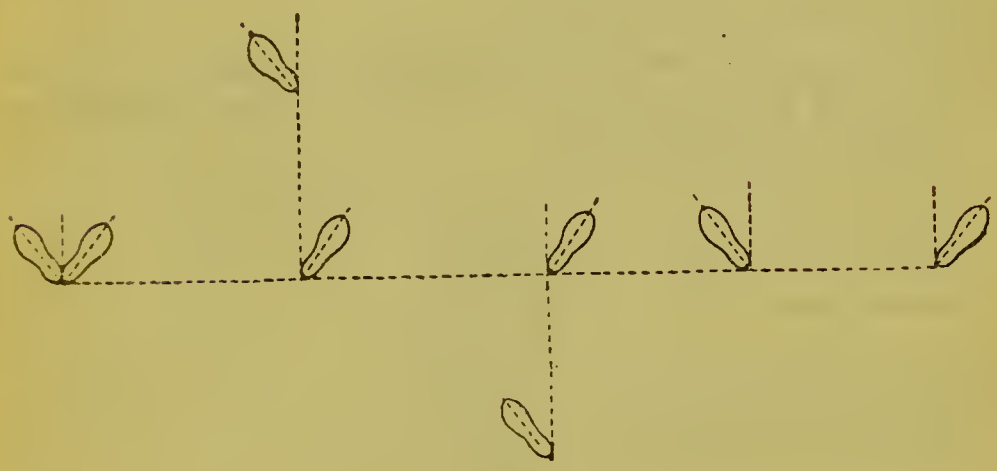
37. *Fente latérale.*

Porter le pied droit latéralement et le poser à environ $0^m,75$ du pied gauche, le corps d'aplomb, les pieds

également tournés en dehors, les jambes tendues, les épaules effacées, les bras pendant naturellement.



Empreintes des pieds sur le sol.

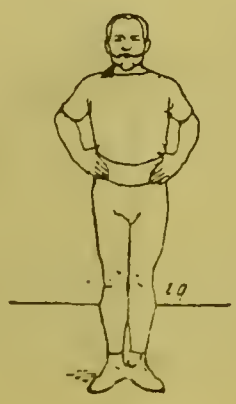


Station droite. Fente en avant. Fente en arrière. Fente latérale.

Positions des bras.

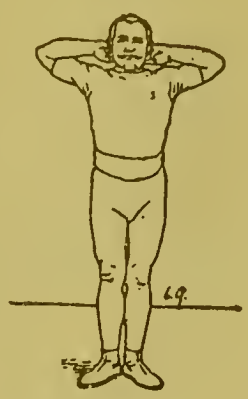
38. *Mains aux hanches.*

La paume des mains sur le bord supérieur des hanches, les doigts joints et dirigés en avant les pouces en arrière, les épaules et les coudes effacés.



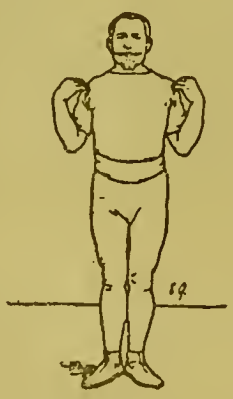
39. *Mains à la nuque.*

Mains appuyées contre la nuque, paumes en avant, les coudes bien effacés, la tête droite.



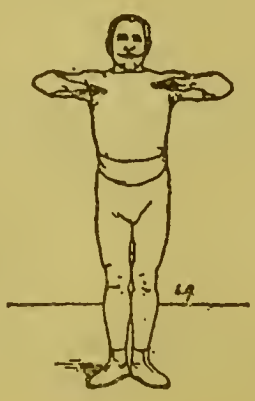
40. *Mains aux épaules.*

Les mains et avant-bras fléchis, les coudes abaissés, les doigts joints touchant le sommet des épaules, les épaules et les bras effacés.



41. *Mains à la poitrine.*

Les avant-bras fléchis et horizontaux, les coudes en arrière, les mains étendues, doigts joints, paumes dirigées vers le sol, les pouces touchant la poitrine.



12. Observation générale. — Pendant l'exécution des mouvements de bras, et s'il n'en est pas ordonné autrement, on se conforme aux prescriptions suivantes :

Les mains sont placées dans le prolongement des avant-bras, les doigts allongés et joints, le pouce joint aux autres doigts.

Les bras tendus horizontalement sont placés parallèlement, les paumes des mains se faisant face.

Les bras tendus verticalement sont placés parallèlement et portés le plus en arrière possible, les paumes des mains se faisant face.

Les bras tendus latéralement sont maintenus à hauteur des épaules et portés le plus en arrière possible, les paumes des mains tournées vers le sol.

Position de la garde.

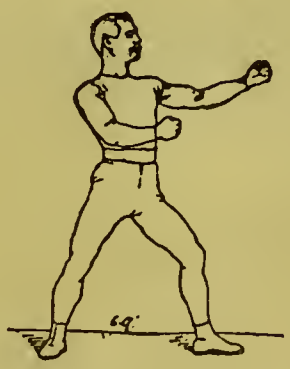
13. *En garde.*

Faire un demi à droite sur le talon gauche, la tête restant directe. Porter le pied droit à environ $0^{m}50$ en arrière, le talon droit derrière le talon gauche, les pieds en équerre, les jambes légèrement ployées, le corps d'aplomb et un peu effacé.

Fermer en même temps les poings et les élever à la position de la garde, le poing gauche à hauteur du menton, le poing droit à hauteur du coude et détaché du corps.

La garde est prise à gauche d'après les mêmes principes.

Pour revenir à la station droite : pivoter sur le talon gauche en rassemblant en avant.



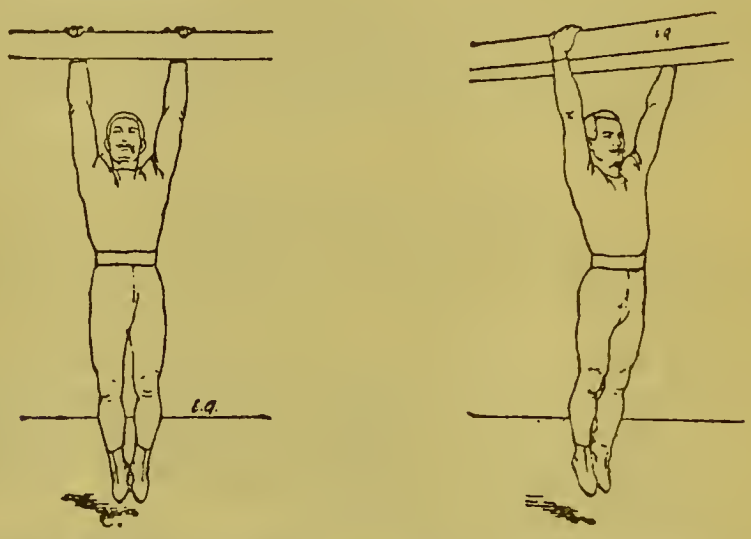
Exécuter le changement de garde soit en avant, soit en arrière. Suivant le cas, l'homme porte le pied qui est en arrière en avant de l'autre, ou le pied qui est en avant derrière l'autre, en changeant en même temps la garde des bras.

Suspension allongée à une ou à deux barres.

44. *Suspension allongée.*

Le corps est suspendu par les mains, les membres supérieurs bien allongés, les membres inférieurs réunis, pendant sans effort, la tête en extension.

Dans la suspension à une barre, les mains doivent être placées à un écartement légèrement supérieur à celui des épaules.

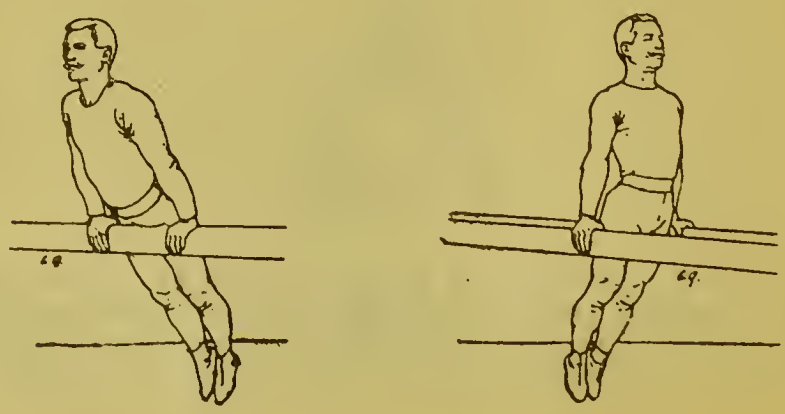


Appui tendu sur une ou sur deux barres.

45. *Appui tendu.*

Dans l'appui tendu à une barre le corps repose sur les mains et la ceinture, les membres supérieurs tendus, la colonne vertébrale et les membres inférieurs en extension, la tête droite.

Dans l'appui tendu à deux barres le corps repose sur les mains, les membres supérieurs étendus, la tête droite, les épaules effacées, la colonne vertébrale et les membres inférieurs en extension.



Chute.

46. La chute, après certains exercices aux appareils, se fait sur la pointe des pieds, le corps d'aplomb, les membres inférieurs fléchis sans exagération, les genoux réunis, les bras élevés en avant assurant l'équilibre. L'homme se relève en posant les talons à terre et en baissant les bras.

La position des bras ne peut pas être réglée à l'avance; elle dépend du mouvement qui précède la chute.

CHAPITRE I.

MOUVEMENTS DES BRAS ET DES JAMBES. ÉQUILIBRES.

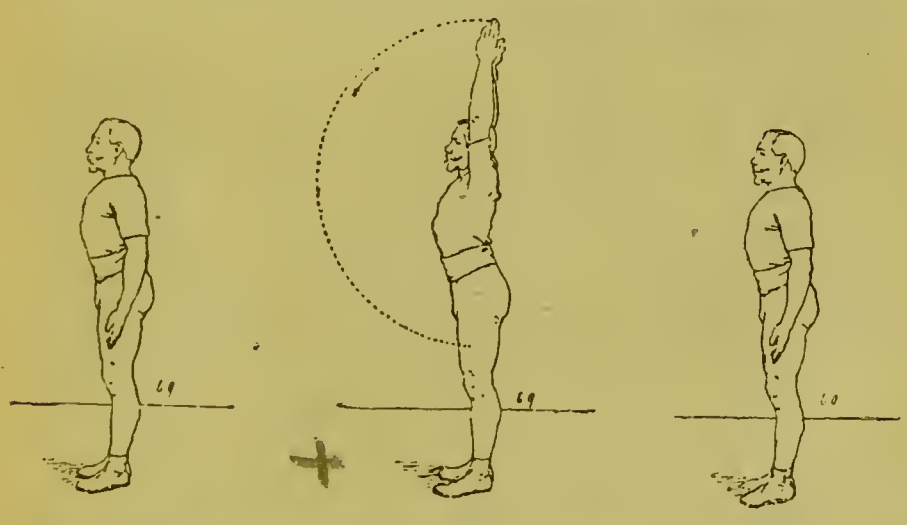
ARTICLE I.

MOUVEMENTS SIMPLES ET COMBINÉS DES BRAS ET DES JAMBES. — MOUVEMENTS AVEC L'ARME.

1° Mouvements simples des bras et des jambes.

47. ELÉVATION VERTICALE DES BRAS.

1. Elever les bras tendus en avant et les placer verticalement.
2. Les abaisser dans le rang.



Position initiale. 1 2

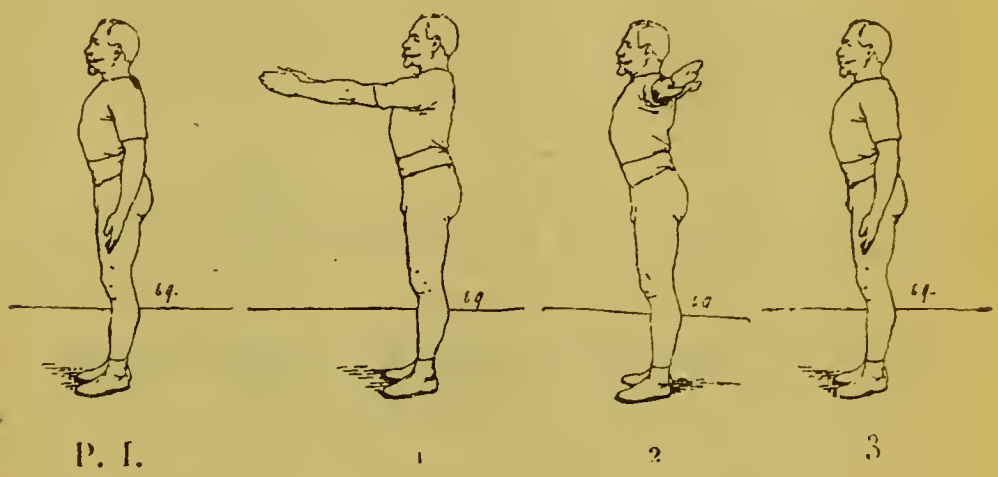
Maintenir le corps droit, éviter de plier les jambes et d'avancer le ventre.

18. Elévation horizontale et écartement latéral des bras.

1. Elever les bras tendus horizontalement.

2. Les écarter latéralement, paume de la main en dessus.

3. Les abaisser dans le rang.

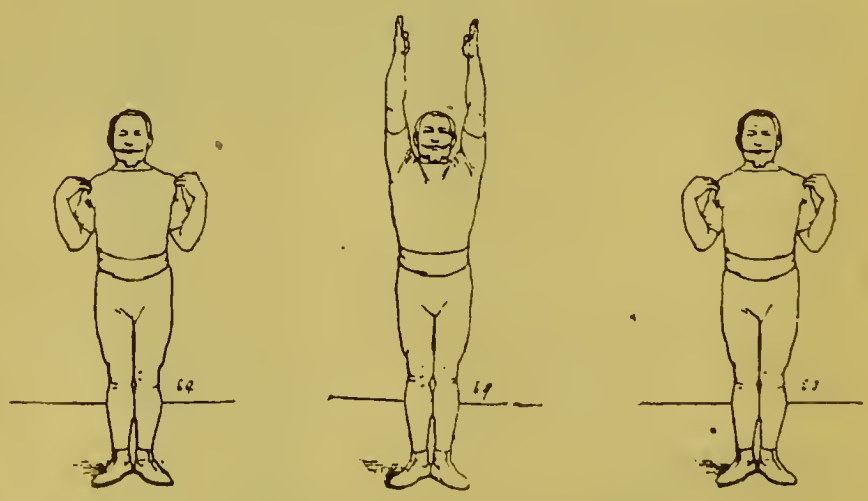


Eviter de baisser la tête au temps 2.

19. *Mains aux épaules.* — Extension verticale des bras.

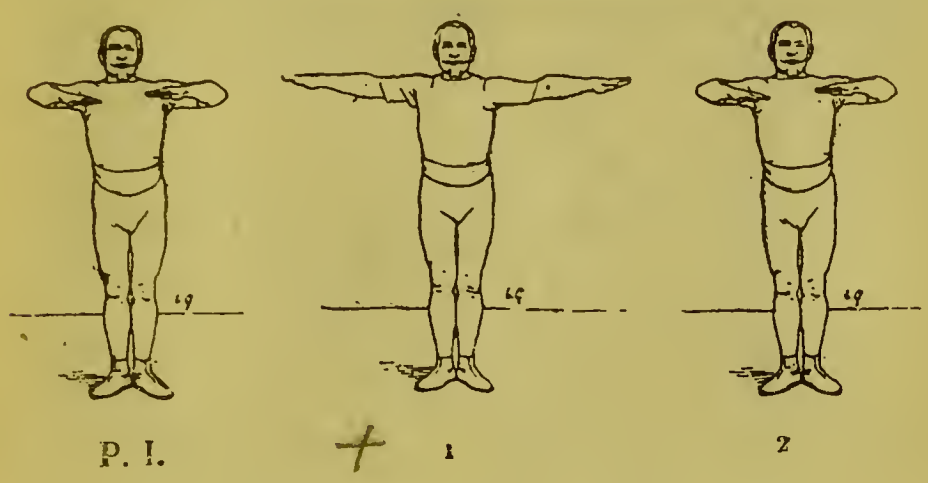
1. Extension verticale des bras.

2. Reprendre la position initiale.



50. *Mains à la poitrine.* — EXTENSION HORIZONTALE DES AVANT-BRAS.

1. Extension horizontale des avant-bras.
2. Reprendre la position initiale.



Pendant le mouvement les coudes ne doivent pas bouger.

51. *Mains aux hanches.* — ELÉVATION EN AVANT DE LA JAMBE TENDUE.

1. Elever le pied gauche en avant, la jambe tendue, le pied dans le prolongement de la jambe.

2. Replacer le pied à terre.

Même mouvement de la jambe droite.

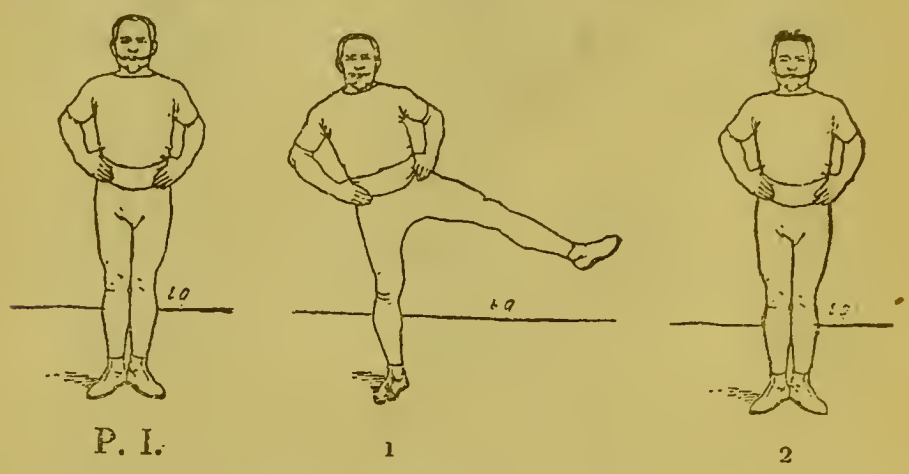
Porter légèrement le corps en arrière sans plier la jambe d'appui et sans baisser la tête. Au début, le pied n'est pas élevé très haut.

52 *Mains aux hanches.* — ELÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE TENDUE.

1. Elever le pied gauche latéralement, la jambe tendue, le pied dans le prolongement de la jambe.

2. Replacer le pied à terre.

Même mouvement de la jambe droite.



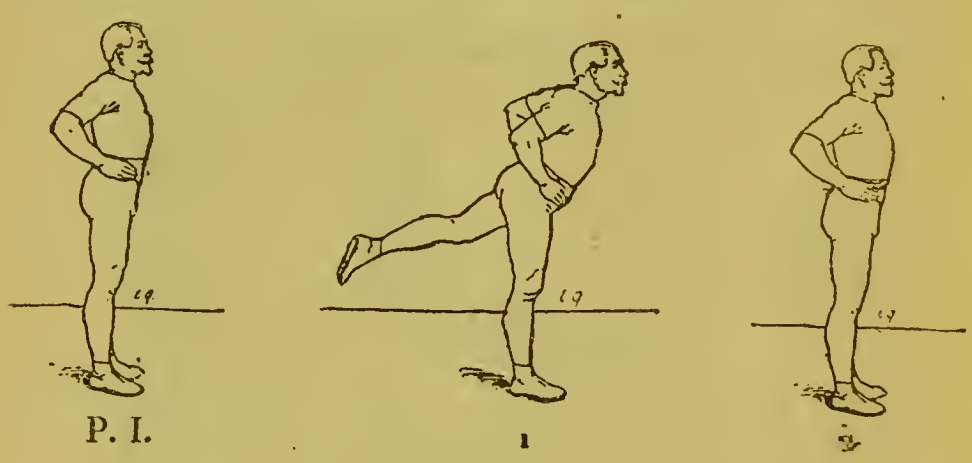
Porter légèrement le corps du côté opposé à la jambe levée.

53. *Mains aux hanches.* — ELÉVATION EN ARRIÈRE DE LA JAMBE TENDUE.

1. Porter le pied gauche en arrière, la jambe tendue, le pied dans le prolongement de la jambe.

2. Replacer le pied à terre.

Même mouvement de la jambe droite.



Pencher légèrement le corps en avant en portant la jambe en arrière.

54. *Mains aux hanches.* — ELÉVATION DE LA CUISSE EN AVANT, FLEXION ET EXTENSION DE LA JAMBE.

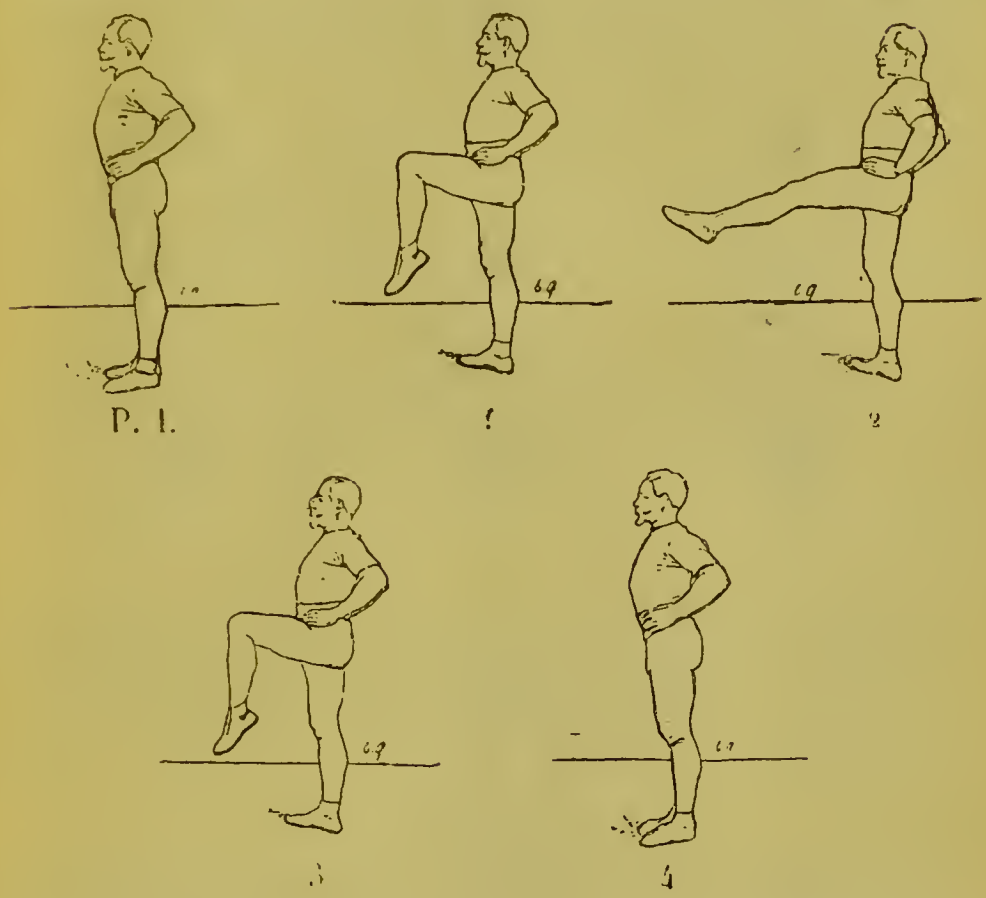
1. Elever le genou gauche en avant, la jambe fléchie, la pointe du pied baissée.

2. Etendre la jambe dans le prolongement de la cuisse.

3. Ramener la jambe à la position 1.

4. Reprendre la position initiale.

Continuer le mouvement de la jambe droite.



Au temps 2, porter légèrement le corps en arrière.

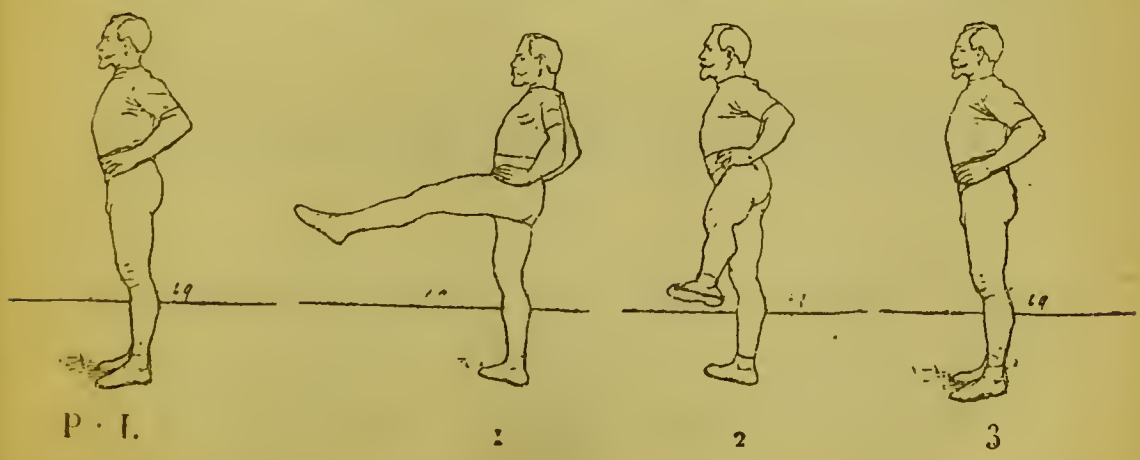
55. *Mains aux hanches.* — ÉLÉVATION EN AVANT ET ÉCARTEMENT LATÉRAL DE LA JAMBE TENDUE.

1. Elever la jambe gauche tendue en avant à la position horizontale.

2. La porter à la position latérale sans l'abaisser.

3. Abaisser la jambe latéralement.

Continuer le mouvement de la jambe droite.



56. *Mains aux hanches.* — Flexion des extrémités inférieures, les genoux écartés ou joints.

1. Abaisser le corps sur la pointe des pieds, les talons joints.

2. Se relever, le corps droit, talons joints.

P. I. 1 2

1

Exécuter l'exercice pieds ouverts genoux écartés, ou pieds joints genoux réunis.

Observation. — Les exercices de jambes s'exécutent aussi *Mains à la nuque.*

2° Mouvements combinés des bras et des jambes.

---

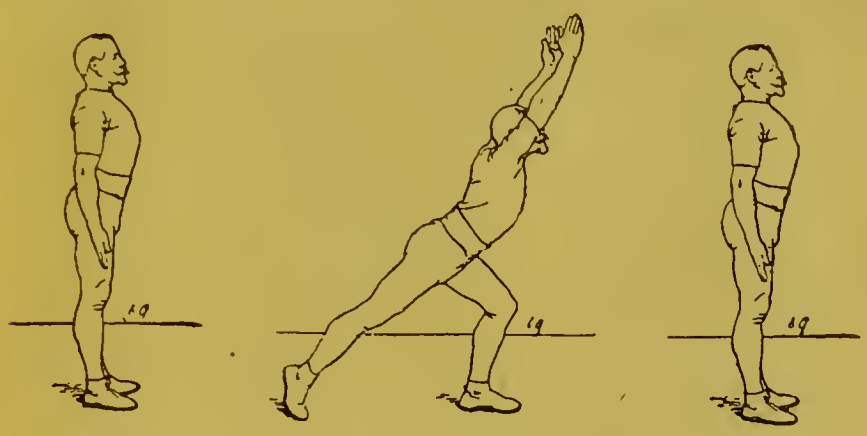
57. Fente en avant avec élévation des bras tendus.

1. Se fendre en avant de la jambe gauche, le talon

droit levé, élever en même temps les bras tendus en avant et les placer dans le prolongement du tronc.

2. Rassembler en arrière en ramenant les bras dans le rang.

Même mouvement de la jambe droite.



P. I. 1 2

La position des membres inférieurs à la fin du premier temps est celle qui est prescrite aux « positions fondamentales »; toutefois le talon droit doit être levé.

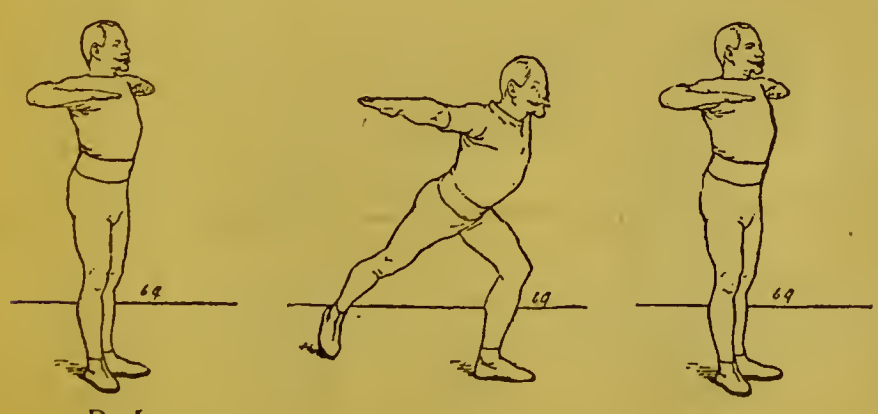
Cette observation s'applique aux deux mouvements suivants.

58. *Mains à la poitrine.* — Fente en avant avec extension des avant-bras.

1. Se fendre en avant de la jambe gauche, le talon droit levé, étendre en même temps les avant-bras.

2. Rassembler en arrière en ramenant les mains à leur position initiale sans bouger les coudes.

Même mouvement de la jambe droite.



P. I. 2

59. Fente en avant avec élévation d'un bras.

1. Se fendre en avant de la jambe gauche, le talon droit levé, élever en même temps le bras droit en portant le bras gauche en arrière.

2. Rassembler en arrière en ramenant les bras à leur position initiale.

P. I. 1 2

Elever le bras le plus haut possible et porter le bras opposé le plus en arrière possible.

60. Flexion des extrémités inférieures avec mouvement horizontal (vertical) et latéral des bras.

1. Abaisser le corps sur la pointe des pieds en fléchissant les jambes et en portant les bras tendus en avant à la position horizontale.

2. Porter les bras latéralement : paumes des mains en dessus.

3. Se relever en abaissant les bras.

Même mouvement en portant les bras verticalement au temps 2.

P. I. 1 2 3

Exécuter l'exercice pieds ouverts genoux écartés, ou pieds joints genoux réunis.

61. *Bras tendus verticalement, mains fermées.* — Préparation au saut (*impulsion*).

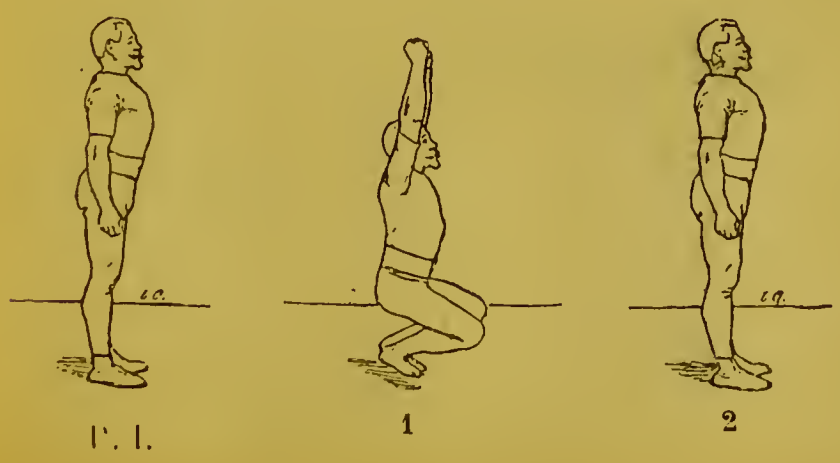
1. Fléchir sur la pointe des pieds, genoux joints, en abaissant vigoureusement les bras tendus.

2. Se relever vivement en élevant les bras.

62. *Mains fermées.* — Préparation au saut *(chute)*

1. Fléchir vivement sur la pointe des pieds en plaçant les bras tendus à la position verticale.

2. Se relever vivement en abaissant les bras.



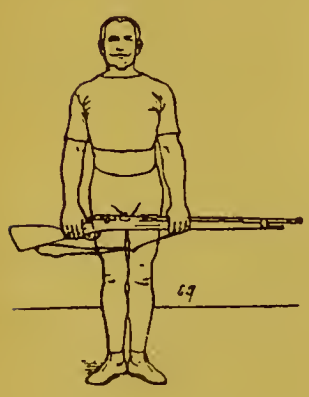
63. Exercices de natation sur le banc.

(Voir Natation. Chapitre III du Titre IV.)

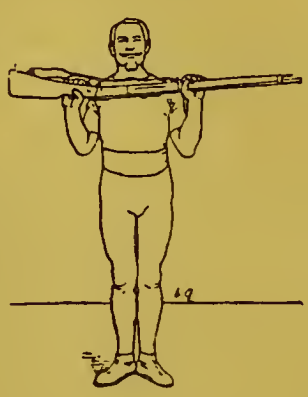
3° Mouvements avec l'arme.

64. Elévation verticale des bras avec flexion.

1. Porter l'arme aux épaules en fléchissant les bras.
2. Etendre les bras verticalement.
3. Fléchir les bras comme à la position 1.
4. Reprendre la position initiale.

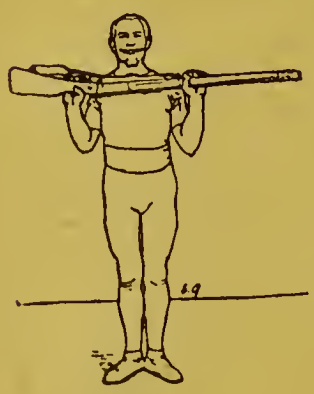


P. I.

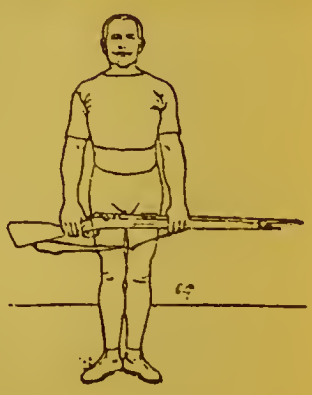


1

2



3

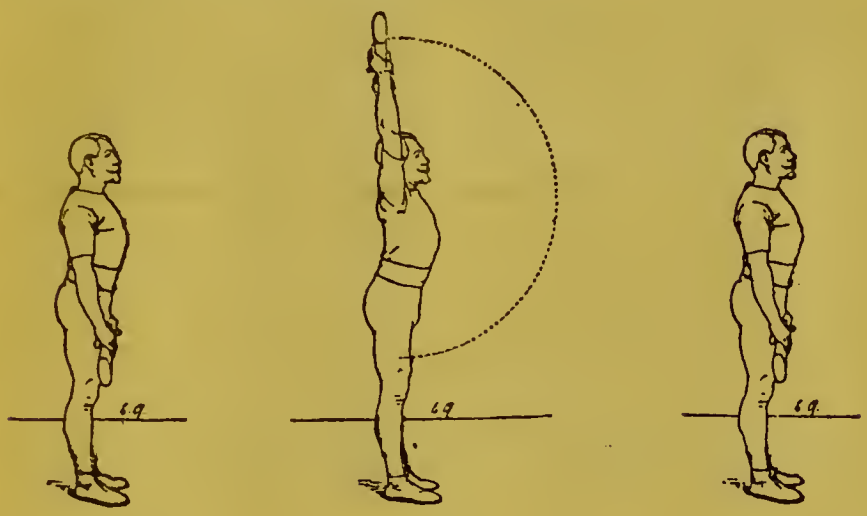


4

65. Elévation verticale des bras.

1. Elever l'arme au-dessus de la tête sans plier les bras.

2. Abaisser l'arme, bras tendus.



P. I. 1 2

Maintenir le corps immobile pendant l'exécution du mouvement.

66. *Bras tendus verticalement.* — Flexion des bras, l'arme derrière la tête.

1. Fléchir les bras, en abaissant l'arme derrière la tête.

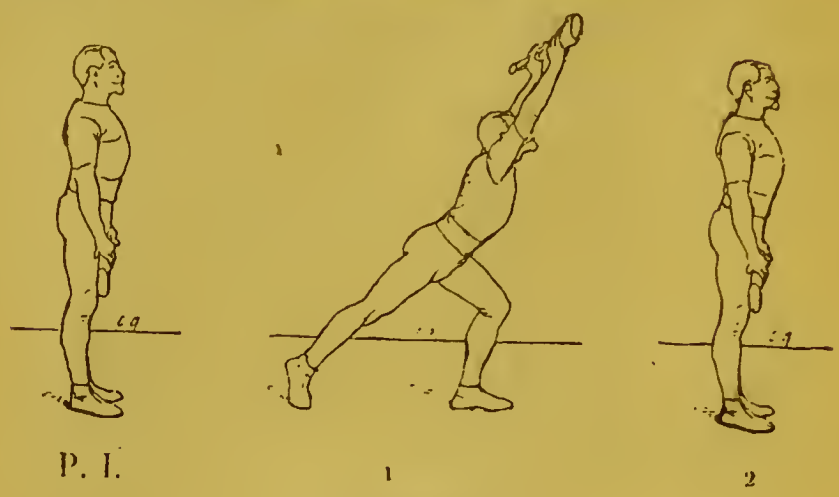
2. Elever les bras comme au temps 1.

P. I. 1 2

Ne pas toucher la tête au temps 1, à cet effet, rejeter fortement les coudes en arrière, la tête restant bien droite.

67. Fente en avant avec élévation des bras tendus.

Exécuter avec l'arme l'exercice n° 57.



P. I. 1 2

ARTICLE II.

ÉQUILIBRES SUR LA POUTRE A DIFFÉRENTES HAUTEURS.

68. *Debout sur la poutre, mains aux hanches.* — Elévation de la jambe tendue en avant, en arrière ou de coté.

Porter l'une ou l'autre jambe en avant, en arrière ou de côté, en inclinant le corps du côté opposé et en fléchissant la jambe d'appui.

En avant. En arrière.

De côté.

69. Même mouvement, les mains élevées à la position verticale pour les deux premiers exercices, à la position latérale pour le troisième.

En avant.

En arrière.

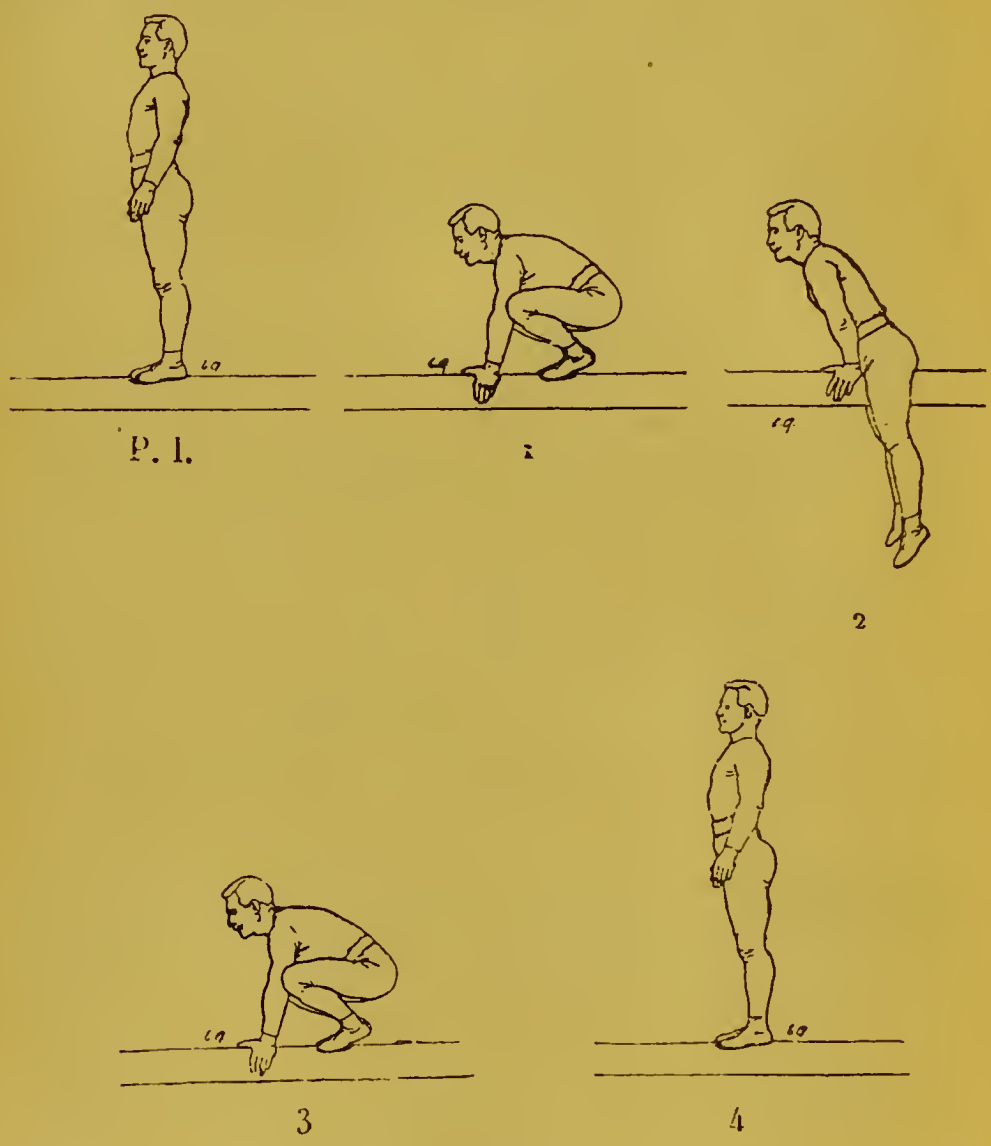
De côté.

Observation. — Exécuter les deux exercices qui précèdent sur le sol avant de les pratiquer sur la poutre.

70. *Debout sur la poutre.* — SE PLACER A CHEVAL ET SE REMETTRE DÉBOUT.

Etant debout sur la poutre, fléchir les membres inférieurs, placer les mains sur la poutre près des pieds, les pouces en dessus, les doigts en dehors ; porter le poids du corps sur les poignets en avançant un peu la tête, et laisser glisser lentement et simultanément les pieds de chaque côté de la poutre. Se placer à cheval, les cuisses contre les mains.

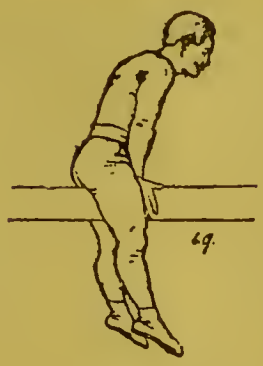
Pour se remettre debout, placer les mains comme il vient d'être dit, balancer une ou deux fois les jambes, reporter les pieds sur la poutre le plus près possible les mains et se remettre debout.



71. *A cheval sur la poutre.* — PROGRESSER EN AVANT DANS CETTE POSITION.

Etant à cheval, placer les mains à environ $0^{m}15$ en avant des cuisses, les pouces en dessus. Soulever le corps en s'appuyant sur les poignets; se porter en avant sans glisser sur la poutre et amener les cuisses contre

les mains. Reporter les mains en avant et continuer à progresser ainsi.



72. Marcher en avant sur la poutre.

Se tenir debout sur la poutre, le pied droit un peu en avant du gauche, le talon vis-à-vis du milieu du pied gauche, les bras étendus pour servir de balancier.

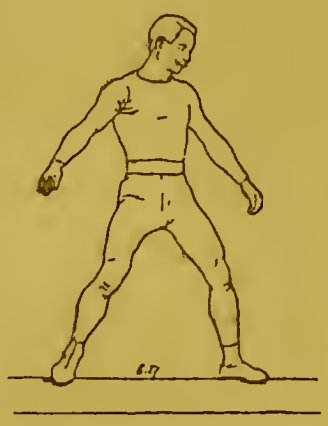
Marcher en tendant le jarret sans raideur, la pointe des pieds tournée en dehors, les yeux fixés un peu en avant des pieds.

73. Marcher en arrière sur la poutre.

Exécuter la marche en arrière d'après les principes prescrits pour la marche en avant, en redoublant de précaution.

74. Marcher de côté sur la poutre.

Se placer debout transversalement, les pieds réunis, la pointe des pieds un peu ouverte, les bras souples. Porter le pied droit vers la droite et ramener le pied gauche à côté du droit. Repartir du pied droit et continuer ainsi.



75. Courir sur la poutre et sauter a terre.

Faire de petits pas de course en posant le pied à plat sur la poutre.

Pour sauter à terre, abandonner la poutre d'un pied, le poids du corps portant sur l'autre pied et se lancer diagonalement en avant dans le sens de la poutre.

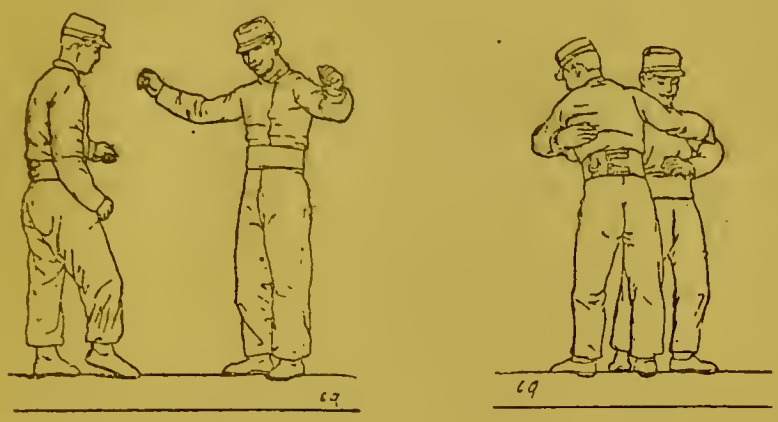
Tomber comme il est prescrit pour la chute aux positions fondamentales.

76. Marcher a deux sur la poutre en sens inverse et se croiser.

En se rencontrant, les deux hommes placent leur pied droit l'un contre l'autre et se saisissent à bras le

corps. Ils tournent ensemble vers leur gauche en pivotant sur leur pied droit et cessent de se tenir dès que leur volte-face est terminée.

Ils s'exercent aussi à se tourner vers la droite en pivotant sur leur pied gauche placé en avant.



Observation. Les exercices sur la poutre sont exécutés à des hauteurs que l'on augmente progressivement sans dépasser toutefois la hauteur de $1^{m},70$.

77. Exécuter sans arme les trois premiers exercices du portique.

Ces exercices sont décrits au Chapitre II du Titre III.

ARTICLE III.

COUPS DE POING, COUPS DE PIED ET LEURS PARADES LANCEMENT DU BOULET.

1° Coups de poing, coups de pied et leurs parades.

Tous les exercices qui suivent sont décrits pour la garde à droite ; ils s'exécutent de la même manière dans la garde à gauche.

Les parades sont enseignées lorsque les coups sont correctement exécutés. Deux hommes sont alors opposés l'un à l'autre; l'un porte le coup *sans violence*, l'autre le pare. Si c'est nécessaire, l'homme fait en même temps que la parade une retraite en arrière en sursautant sur le pied qui est en avant.

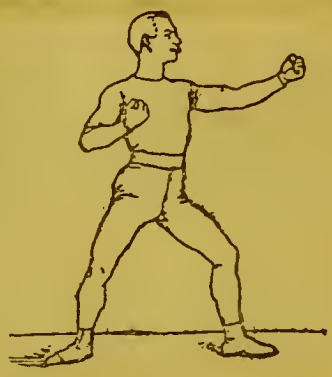
78. *En garde.* — Coup de poing du bras arrière.

1. Retirer le poing droit, l'épaule et le coude en arrière, le coude baissé, le poing à hauteur du mamelon droit.

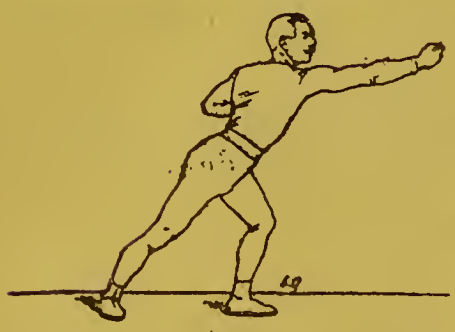
2. Lancer vigoureusement le poing à hauteur de figure (ou de poitrine) en étendant la jambe droite, la pointe du pied un peu rentrée, la jambe gauche fléchie. Retirer en même temps le poing gauche comme il vient d'être prescrit pour le droit.

3. Reprendre la garde.

P. I.



1



2

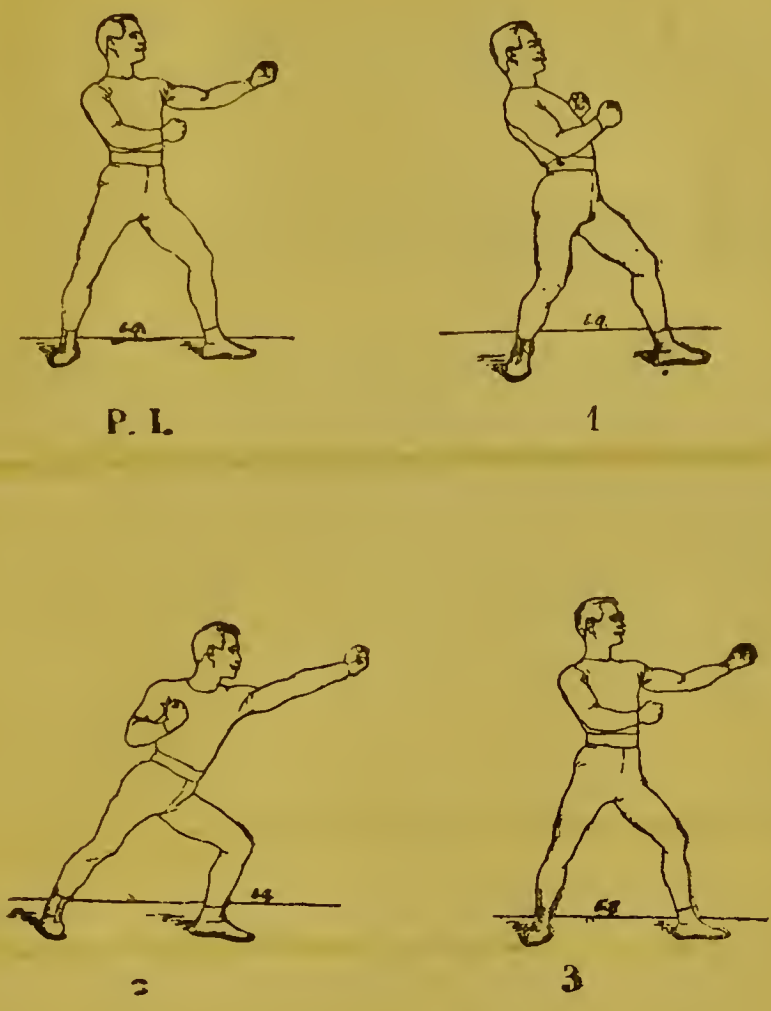
3

79. *En garde.* — Coup de poing du bras avant.

1. Retirer le poing gauche comme il a été dit pour le poing droit à l'exercice précédent.

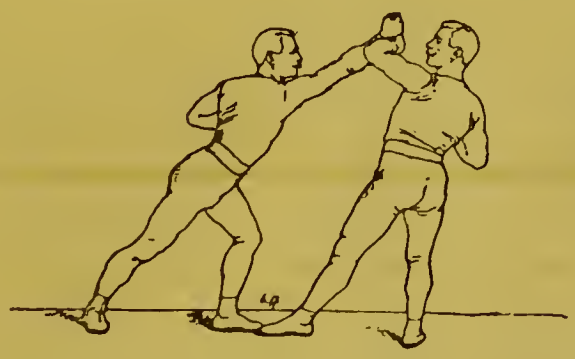
2. Porter le coup à hauteur de figure (ou de poitrine) en retirant le poing droit comme il vient d'être prescrit pour le poing gauche.

3. Reprendre la garde.



80. *En garde.* — Parade du coup de poing.

Parer par une simple opposition de l'un ou l'autre bras faite vers la droite ou vers la gauche en élevant ou en abaissant le bras, le haut du corps en arrière, la jambe droite fléchie, la jambe gauche tendue.



Observation. — Amener progressivement les hommes à donner les coups de poing en un seul temps.

81. *En garde.* — Coup de poing du bras avant (arrière) en se fendant.

Porter la jambe gauche à environ $0^{m}35$ en avant en donnant le coup et reprendre la garde.

82. *En garde.* — Coup de poing du bras avant (arrière) en marchant.

Exécuter un pas en avant d'après les principes prescrits pour l'escrime à la baïonnette, ramener en même temps le poing à la position d'attaque, donner le coup en utilisant la vitesse acquise; reprendre la garde à l'endroit primitif en substituant le pied gauche au pied droit.

Faire exécuter les coups de poing en se fendant et en marchant lorsque les hommes donnent très correctement les coups de poing de pied ferme.

83. *En garde.* — Coup de pied bas.

1. Porter vivement la jambe droite le plus loin possible en avant, la jambe tendue, la pointe du pied dirigée en avant et à droite, la jambe gauche fléchie, le corps incliné en arrière, les bras en arrière tendus de chaque côté du corps.

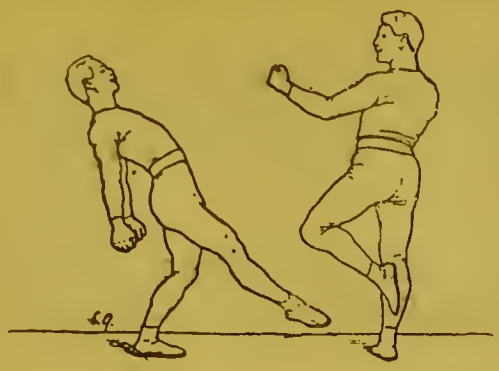
2. Reprendre la garde.

P. 1. 2

84. *En garde.* — Parade du coup de pied bas.

Fléchir la jambe gauche en élevant légèrement le

genou, le corps en équilibre sur la jambe droite.



85. *En garde.* — Coup de pied de pointe.

1. Elever la jambe droite fléchie.

2. Porter le coup le plus haut possible en étendant vivement la jambe, les bras tendus de chaque côté du corps, la jambe d'appui légèrement fléchie, le corps incliné en arrière, les yeux suivant le mouvement du pied.

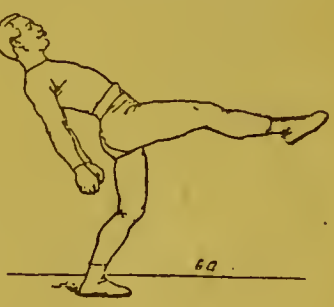
3. Revenir à la position 1.

4. Reprendre la garde.

Pour parer ce coup, faire une retraite rapide du corps en baissant les bras.

P. I.

1



2

3

4

86. *En garde.* — Coup de pied de flanc.

1. Faire face à gauche en pivotant sur le talon gauche et la pointe du pied droit, les jambes tendues, les bras suivant le mouvement du corps, la tête restant directe.

2. Elever la jambe droite fléchie en avant, la cuisse dans la direction de l'adversaire, le pied étendu sur la jambe.

3. Porter le coup par une extension rapide de la jambe, la pointe du pied dirigée vers le flanc (la poitrine ou la figure) de l'adversaire, les yeux suivant le mouvement de la jambe, la jambe gauche tendue, les bras restant à leur position, le corps légèrement incliné à gauche.

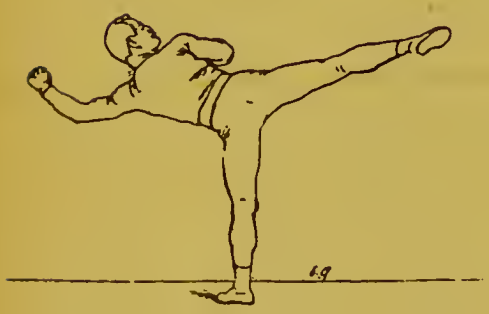
4. Revenir à la position 2.

5. Reprendre la garde en pivotant à droite sur la pointe du pied gauche.

P. 1.

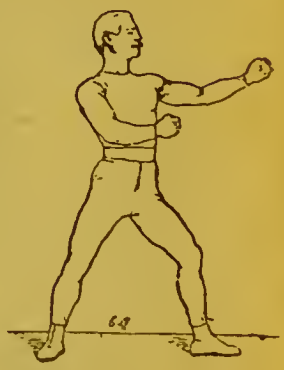
1

2



3

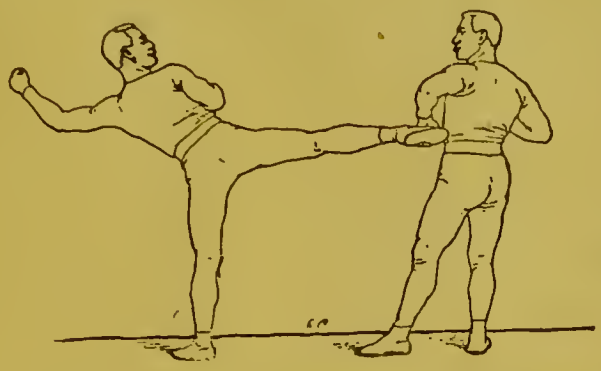
4



5

87. *En garde.* — PARADE DU COUP DE PIED DE FLANC.

Parer avec la main gauche qui repousse la jambe de l'adversaire.



88. *En garde.* — COUP DE PIED CHASSÉ DE LA JAMBE ARRIÈRE.

Même mouvement que pour le coup de pied de flanc, mais aux temps 2 et 4 le genou est ramené vers le corps et le pied est fléchi sur la jambe. Au temps 3 le coup est porté avec le talon par une extension de la cuisse et de la jambe, en fléchissant légèrement la jambe d'appui.

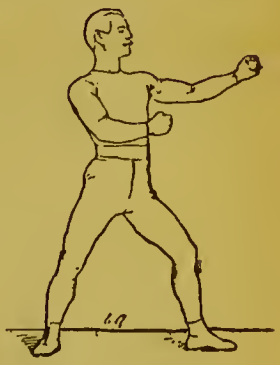
P. I.

1

2

3

4



5

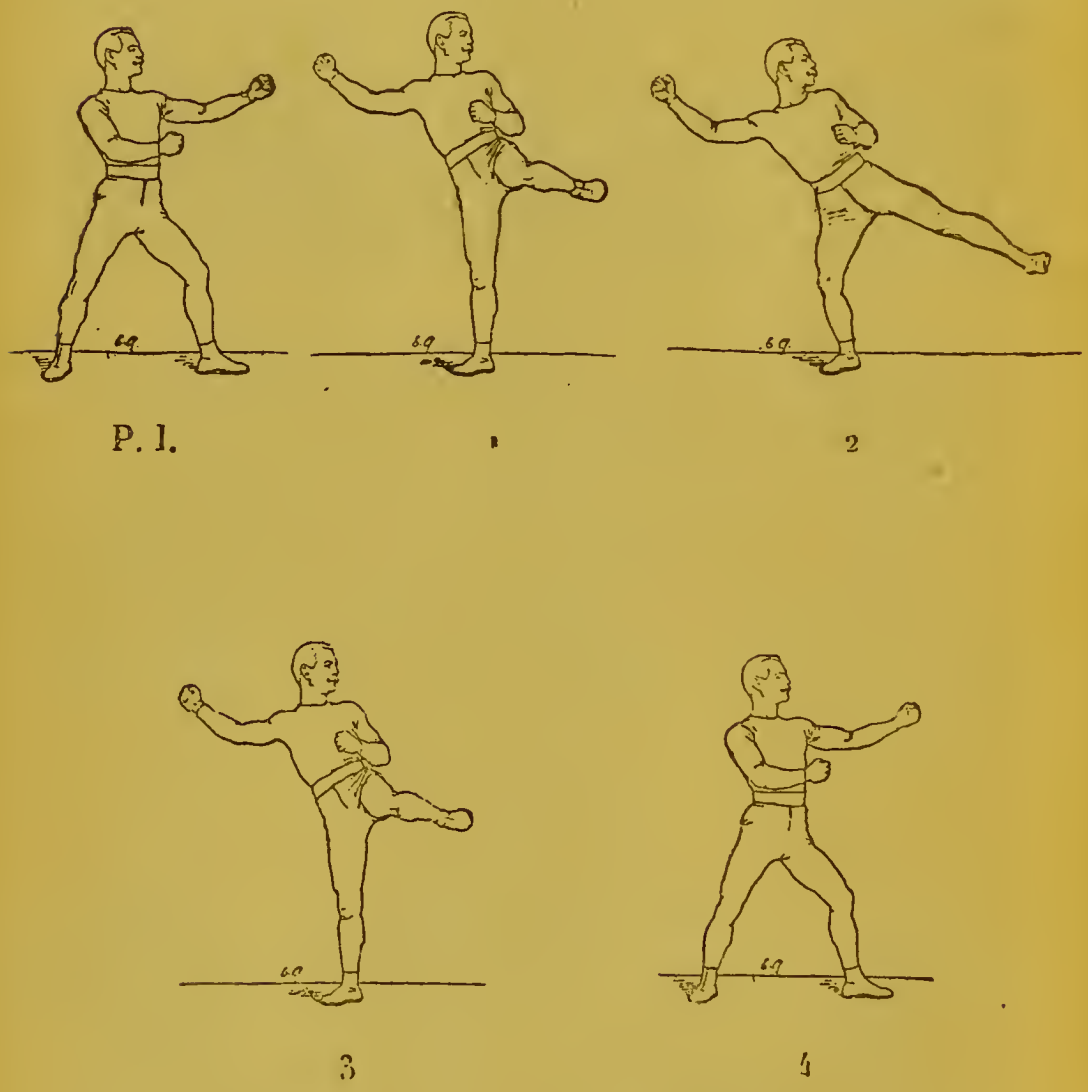
89. *En garde.* — Coup de pied chassé de la jambe avant.

1. Elever la jambe gauche fléchie dans la position indiquée pour la jambe droite dans le mouvement précédent, changer en même temps la garde des bras, le bras droit en arrière.

2. Porter le coup.

3. Revenir à la position 1.

4. Reprendre la garde.



P. I. 1 2

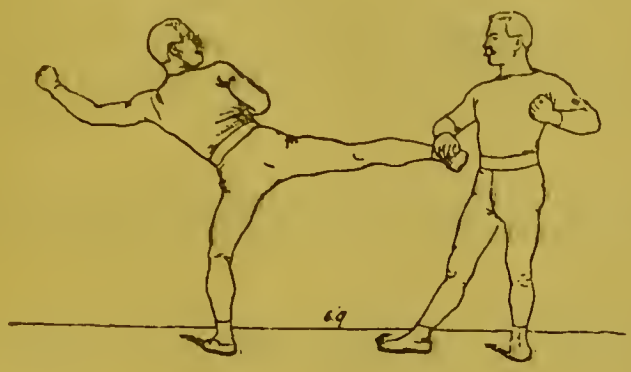
3 4

Donner le coup de pied chassé de la jambe avant (arrière) à différentes hauteurs : poitrine, abdomen, cuisse, jambe.

90. *En garde.* — Parade du coup de pied chassé.

Parer avec la main droite qui repousse le pied de l'adversaire.

Si le coup est donné à hauteur de jambe, parer comme pour le coup de pied bas.



Observation.— Amener progressivement les hommes à donner les coups de pied en un seul temps.

91. *En garde.* — Coup de pied bas (de pointe — de flanc — chassé de la jambe arrière) en avançant.

Porter le pied gauche à environ $0^{m}35$ plus en avant, dans la même direction; donner le coup de pied et reprendre la garde à l'endroit primitif.

92. *En garde.* — Coup de pied chassé de la jambe avant en marchant.

Porter le pied droit à hauteur et à gauche du pied gauche.

Donner aussitôt le coup de pied et reprendre la garde à l'endroit primitif en sursautant sur le pied droit.

Faire exécuter les coups de pied en avançant et le coup de pied en marchant lorsque les hommes donnent très correctement les coups de pied sur place.

93. — Exercices au mannequin.

Lorsque les hommes exécutent correctement les coups dans le vide, ils sont exercés à porter ces coups sur les mannequins servant pour l'escrime à la baïonnette ou sur des sacs de sable suspendus à différentes hauteurs. Pour cet exercice, ils sont, autant que possible, munis de gants rembourrés confectionnés avec de vieux effets hors service.

Les déplacements autour du mannequin s'effectuent comme il est prescrit pour l'escrime à la baïonnette au Titre II du Règlement sur les Manœuvres de l'Infanterie (Face à droite, Face à gauche, Un pas en avant, Un pas en arrière, Un pas à droite, Un pas à gauche, Double pas en avant, Double pas en arrière).

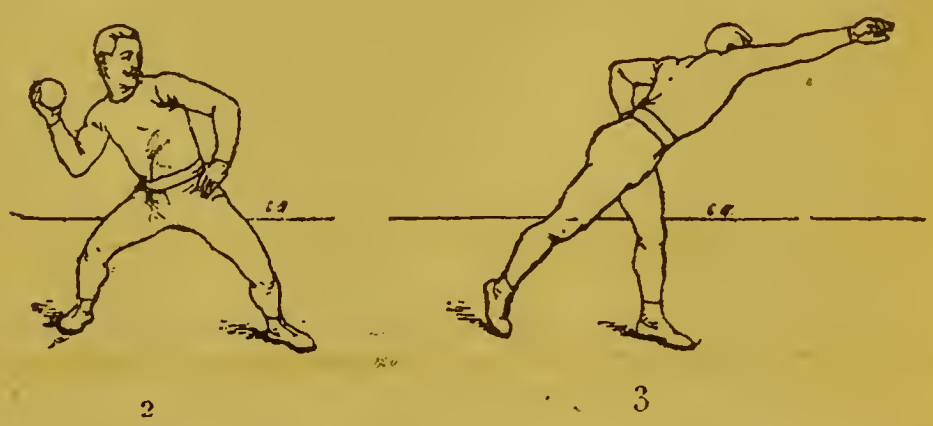
2° Lancement du boulet.

94. 1. Se fendre de la jambe gauche, saisir le boulet de la main droite, la main gauche à la hanche.

2. Porter la main droite en arrière de la tête, le bras fléchi, en rejetant le corps en arrière et en fléchissant les jambes.

3. Lancer le boulet en longueur par une extension du bras droit, en penchant le corps en avant et en tendant la jambe droite.

Répéter l'exercice en se fendant de la jambe droite, le boulet dans la main gauche.



2 3

Faire coïncider la détente du bras avec l'allongement complet du corps.

CHAPITRE II.

SUSPENSIONS ET APPUIS.

ARTICLE I.

SUSPENSIONS ET APPUIS. PROGRESSIONS EN SUSPENSION ET EN APPUI.

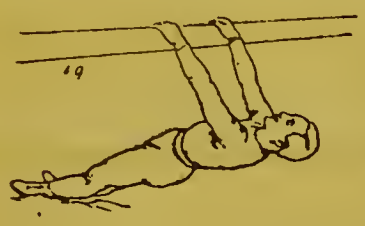
1° Barre à hauteur de ceinture.

95. Suspension inclinée, bras allongés (bras fléchis).

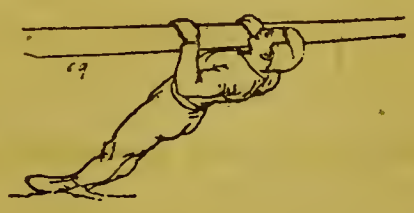
Bras tendus. — Le corps étendu sous la barre, les pieds sur le sol, les mains à la barre, les bras allongés.

Bras fléchis. — Même position que la précédente, les bras fléchis.

Passer plusieurs fois de la suspension bras allongés à la suspension bras fléchis.



Bras tendus.

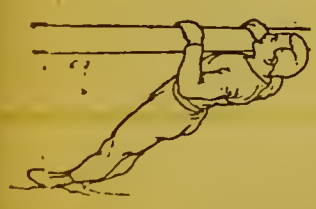


Bras fléchis.

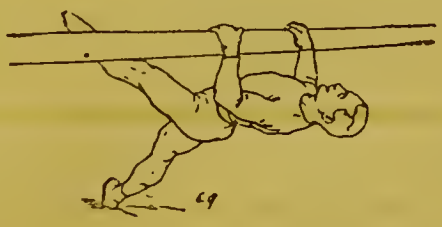
96. *Suspension inclinée, bras fléchis.* — Elévation de la jambe tendue.

1. Elever la jambe gauche tendue.
2. Remettre le pied à terre.

Même mouvement de la jambe droite.



F. 1.



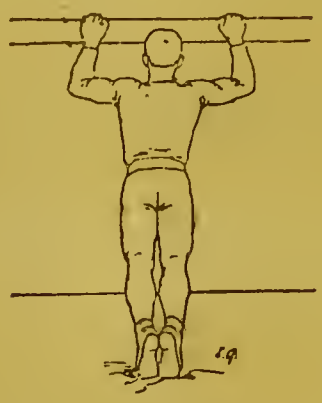
1

2

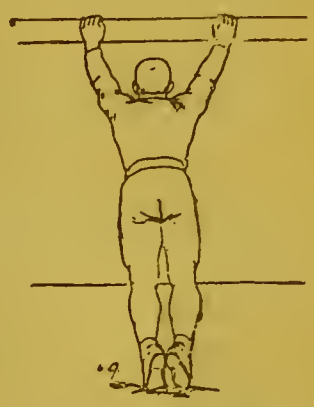
97. Appui incliné, bras fléchis (bras tendus).

Bras fléchis. — Le corps étendu appuyé contre la barre ; par l'intermédiaire des bras fléchis, les pieds sur le sol, les bras, la tête et le corps dans le prolongement l'un de l'autre.

Prendre la position une ou plusieurs fois.



Bras fléchis.



Bras tendus.

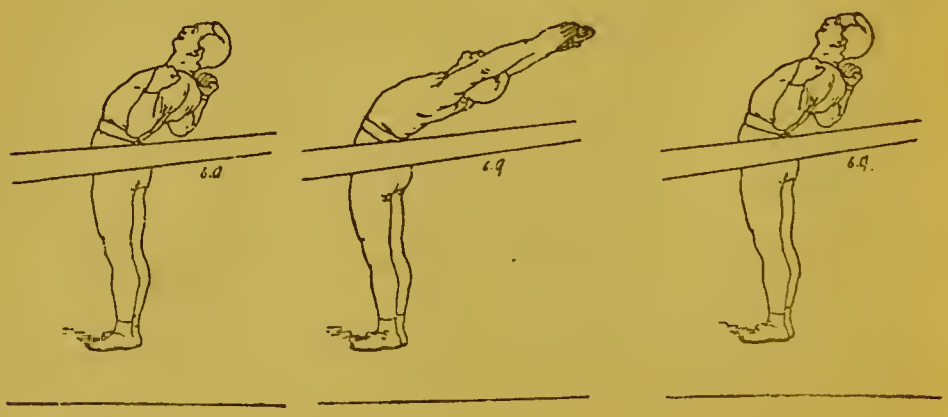
Bras tendus. — Même position que la précédente, les bras tendus.

Prendre la position une ou plusieurs fois.

Les positions d'appui incliné sont d'autant plus difficiles à prendre que la barre est plus basse. Au début, celle-ci est placée à hauteur de tête.

98. *Dos contre la barre, mains aux épaules, tronc incliné en arrière.* — Extension des bras dans le prolongement du tronc.

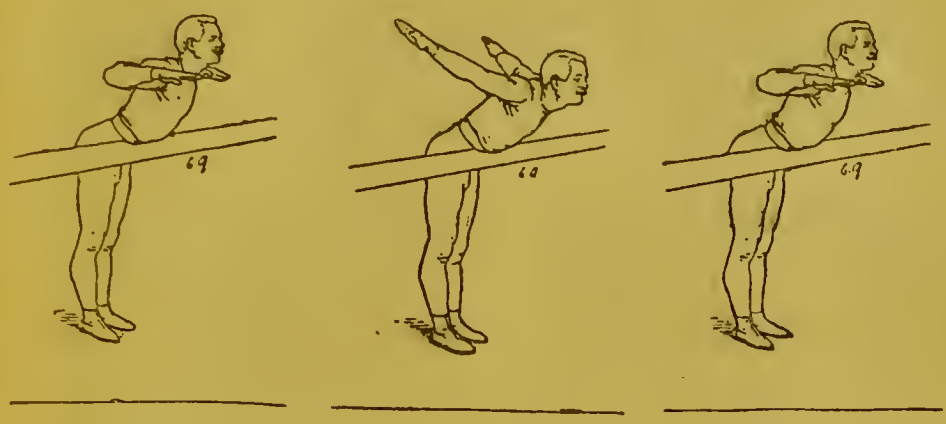
1. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
2. Reprendre la position initiale.



P. 1. 1 2

99. *Ventre contre la barre, mains à la poitrine, tronc fléchi en avant.* — EXTENSION HORIZONTALE DES AVANT-BRAS.

1. Etendre horizontalement les avant-bras.
2. Reprendre la position initiale.



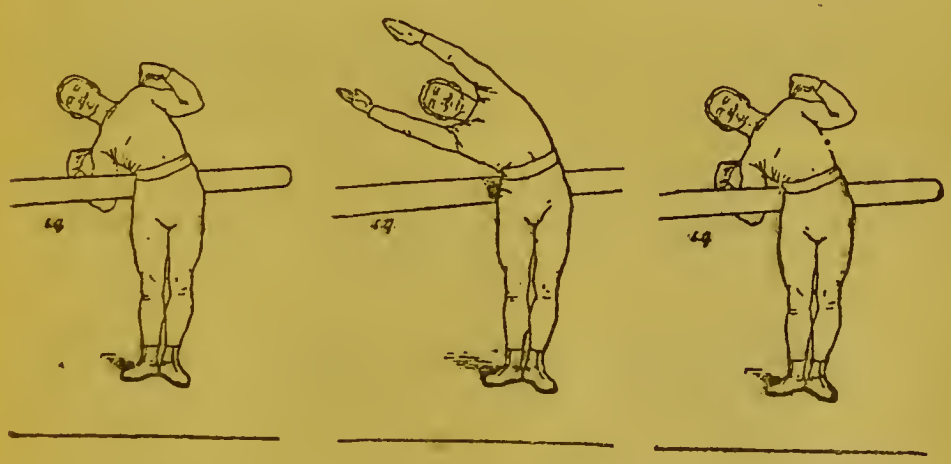
P. I. 1 2

100. *Hanche contre la barre, mains aux épaules, tronc fléchi latéralement.* — EXTENSION DES BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU TRONC.

1. Extension des bras dans le prolongement du tronc.
2. Reprendre la position initiale.

Même mouvement avec élévation latérale de la jambe.

Exécuter le même mouvement à gauche et à droite. .



P. I. 2 3

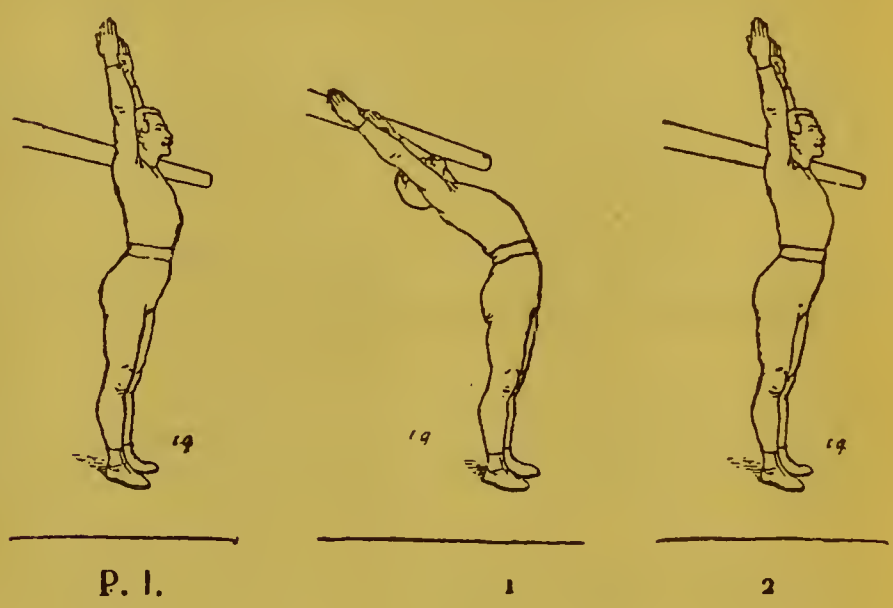
2° Barre au-dessus de la tête.

---

101. *Dos à la barre à une distance d'environ 0m,50, bras tendus verticalement.* — INCLINER LE CORPS EN ARRIÈRE ET PRENDRE APPUI SUR LA BARRE.

1. Se pencher en arrière et appuyer les mains contre la barre.

2. Reprendre la position initiale.



P. I. 1 2

102. *Le corps incliné en arrière, les mains appuyées contre la barre.* — ELÉVATION DE LA CUISSE EN AVANT, FLEXION ET EXTENSION DE LA JAMBE.

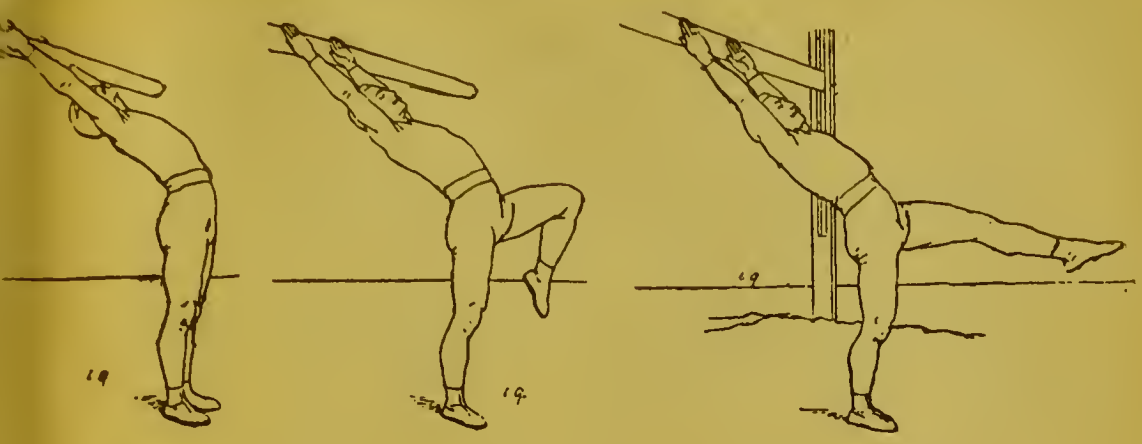
1. Elever le genou gauche en avant, la jambe fléchie, la pointe du pied baissée.

2. Etendre la jambe.

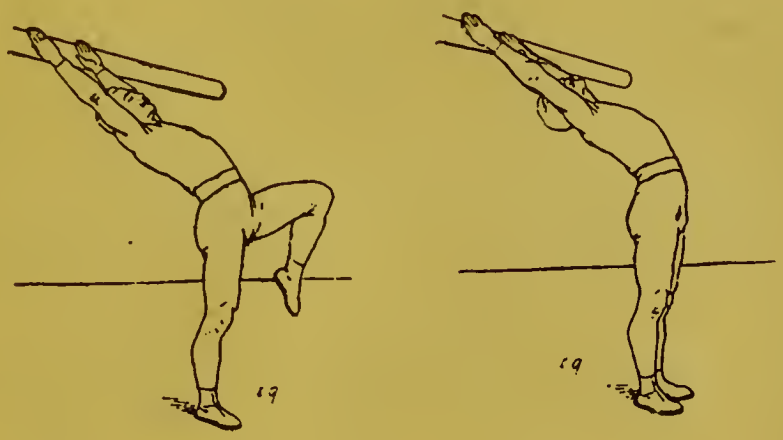
3. Fléchir la jambe.

4. Poser le pied à terre.

Même mouvement de la jambe droite.



P. I. 1 2



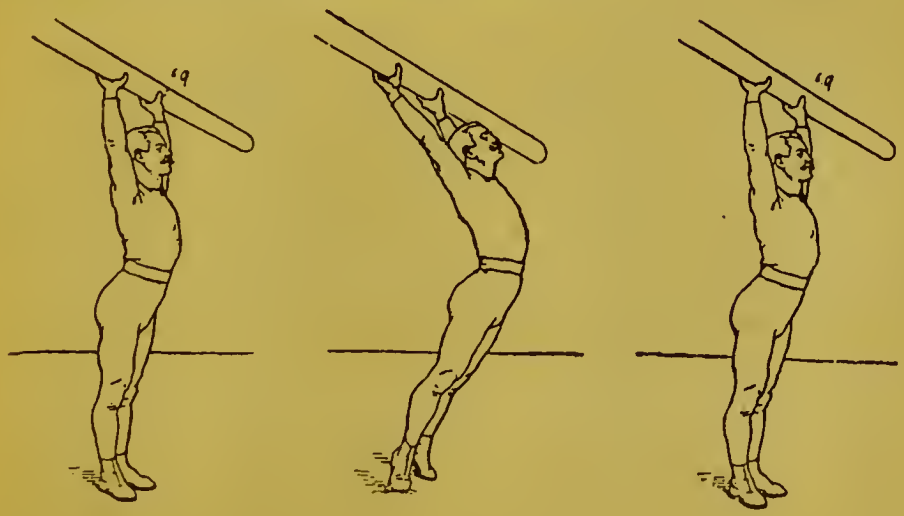
3 4

Les deux exercices qui précèdent produisent des effets d'autant plus intenses que la barre est plus basse et les pieds plus éloignés de l'appareil.

103. *Bras tendus verticalement, les mains à la barre.* — S'ÉLEVER SUR LA POINTE DES PIEDS EN CAMBRANT LES REINS.

1. S'élever sur la pointe des pieds en cambrant les reins et en bombant la poitrine.

2. Reprendre la position initiale.

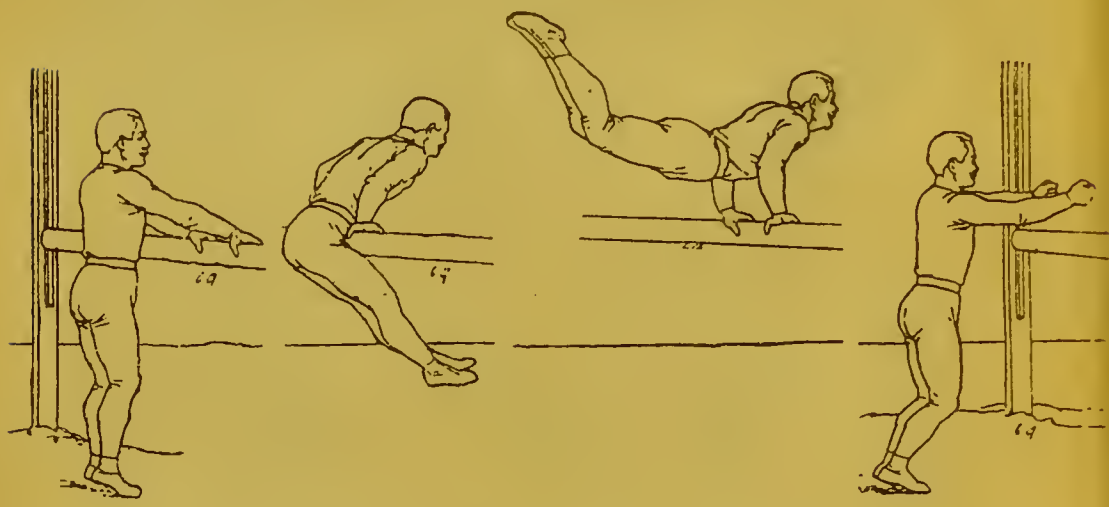


P. I. 1 2

3° Barre à hauteur d'appui.

104. *Mains à la barre, pouces en arrière.* — SAUTER A L'APPUI TENDU, PUIS A TERRE.

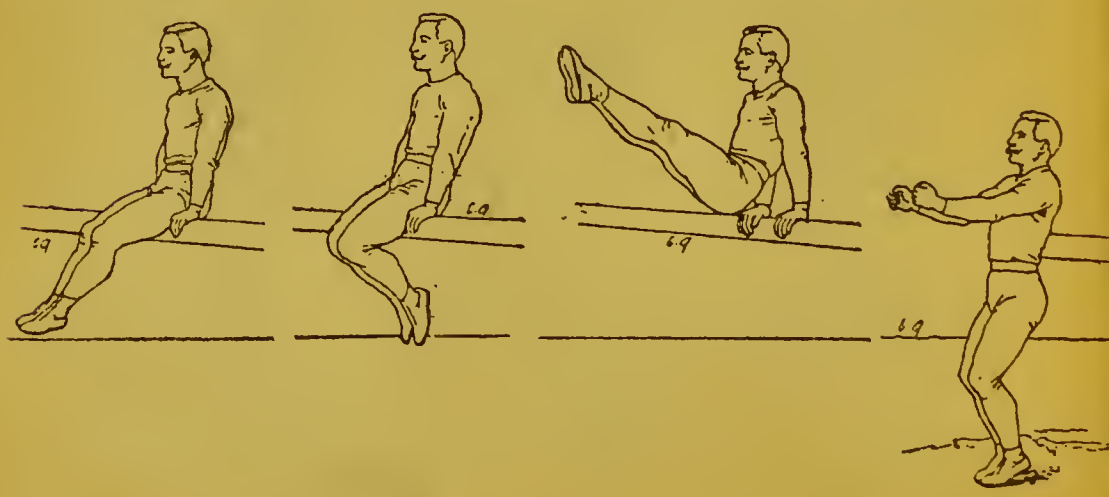
Sauter à l'appui tendu, balancer les jambes en avant, étendre le corps en arrière en se repoussant à l'aide des bras et exécuter la chute.



105. *Appui tendu.* — S'ASSEOIR SUR LA BARRE ET SAUTER EN AVANT.

Passer une jambe au-dessus de la barre, puis l'autre.

Balancer les jambes en arrière, sauter en avant en se repoussant à l'aide des bras et exécuter la chute.



106. *Appui tendu.* — SE METTRE A CHEVAL SUR LA BARRE ET SAUTER A TERRE.

Se mettre à cheval sur la barre.

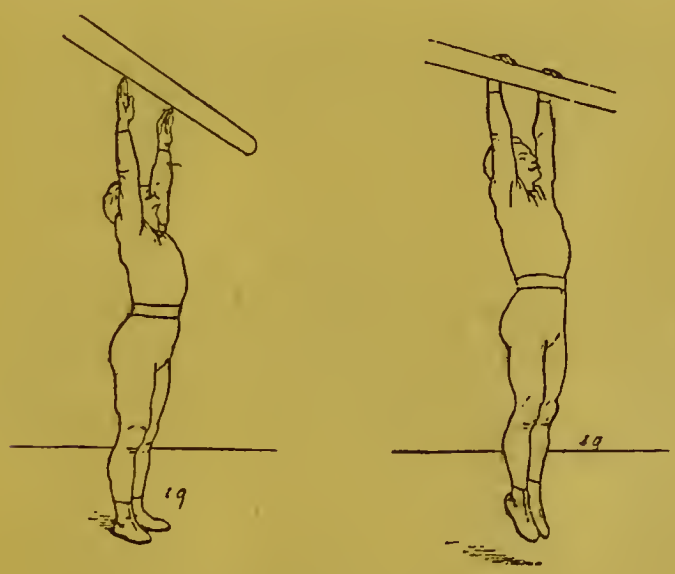
Balancer les jambes, porter le poids du corps sur les bras fléchis ; étendre le corps en arrière, en se repoussant à l'aide des bras et exécuter la chute.

Observation. — Tous les exercices de l'article I indiqués ci-dessus peuvent s'exécuter sur la poutre placée aux hauteurs convenables.

4° Barre à hauteur de suspension.

107. *Bras tendus verticalement sous la barre.* — SAUTER A LA SUSPENSION ALLONGÉE, PUIS A TERRE.

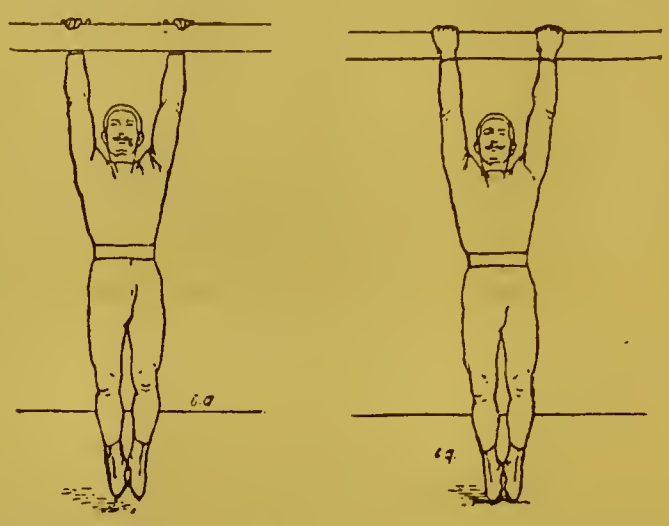
1. Sauter à la suspension allongée, paumes en avant.
2. Lâcher la barre et faire la chute prescrite.



P. I.

108. *Suspension allongée.* — Changer la prise des mains.

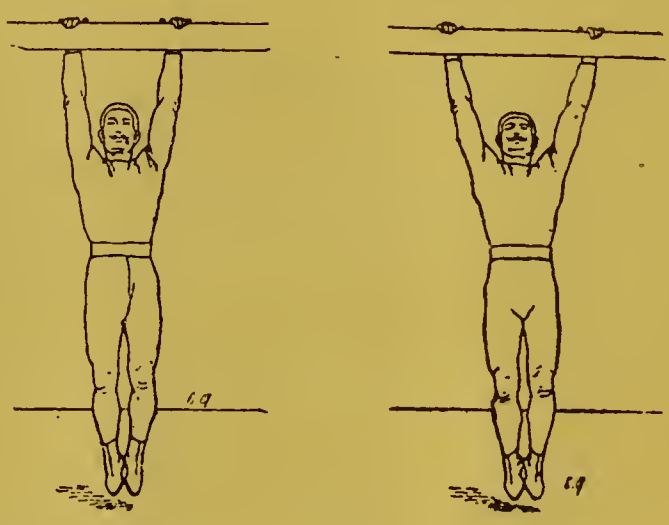
1. Faire une légère traction des bras et changer simultanément la prise des mains.



P. I. 1

109. *Suspension allongée.* — Ecarter les mains.

1. Faire une légère traction des bras et écarter simultanément les mains.

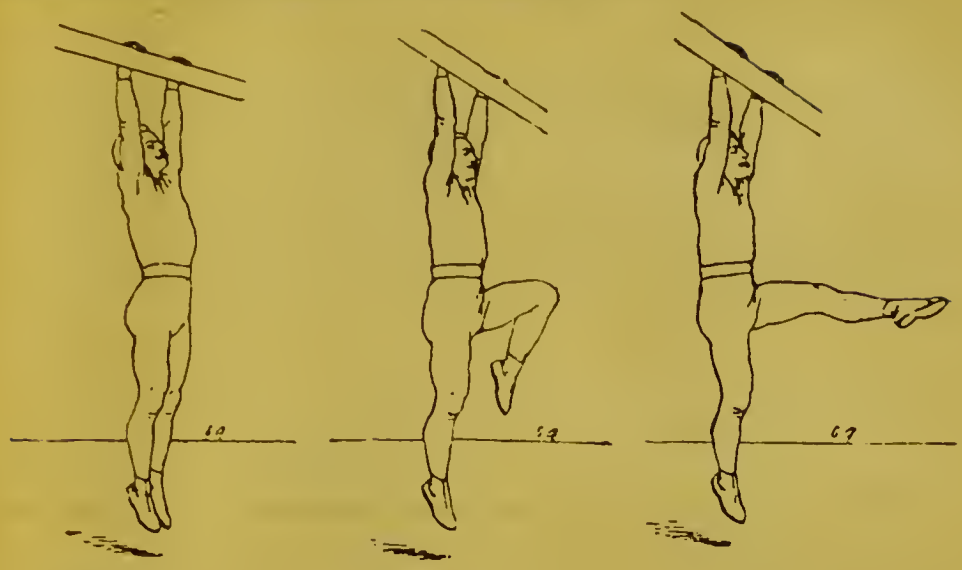


P. I. 1

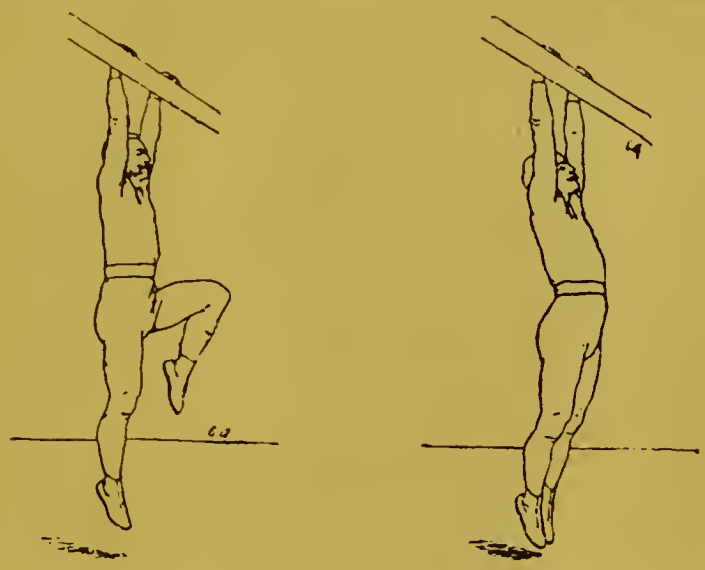
110. *Suspension allongée.* — Elévation de la cuisse en avant, flexion et extension de la jambe.

1. Elever le genou gauche en avant, la jambe fléchie, la pointe du pied baissée.
2. Etendre la jambe.
3. Fléchir la jambe.
4. Reprendre la position initiale.

Même mouvement de la jambe droite.



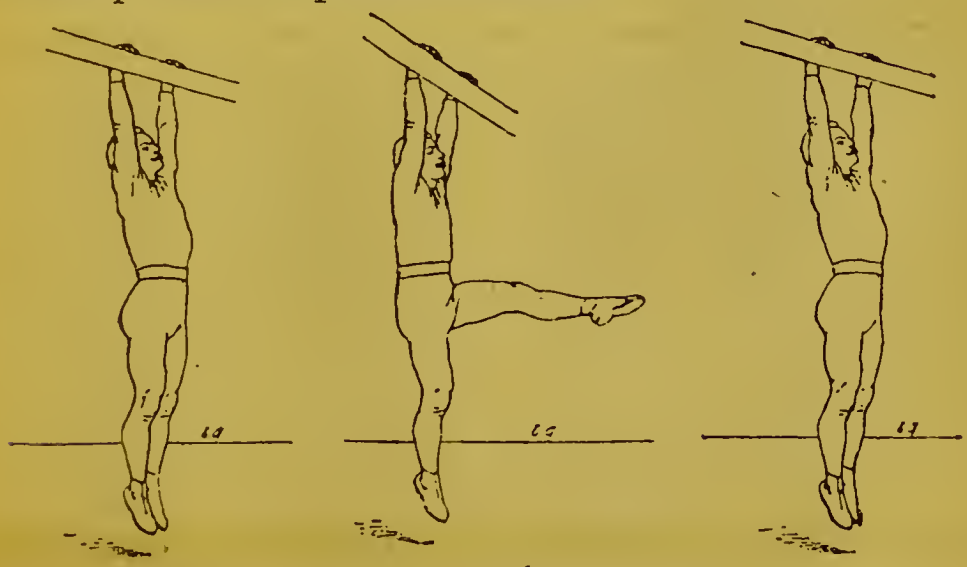
P.I. 1 2



3 4

111. *Suspension allongée.* — ELÉVATION EN AVANT DE LA JAMBE TENDUE.

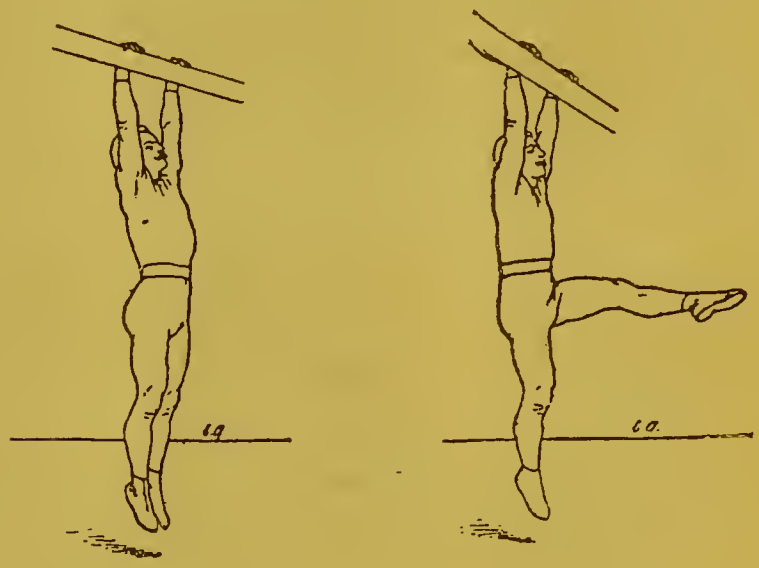
1. Elever la jambe gauche tendue en avant, le pied dans le prolongement de la jambe.
2. Reprendre la position initiale.



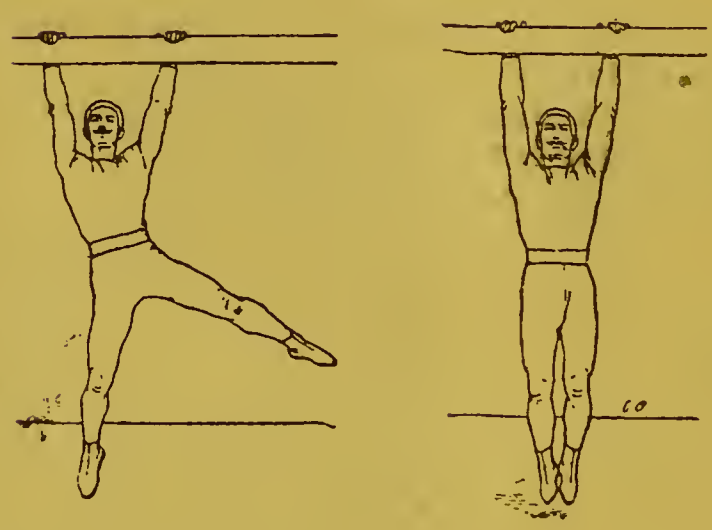
P. I. 1 2

112. *Suspension allongée.* — Elévation en avant et écartement latéral de la jambe tendue.

1. Elever la jambe gauche tendue en avant.
2. La porter tendue latéralement.
3. Reprendre la position initiale.



P. I. 1

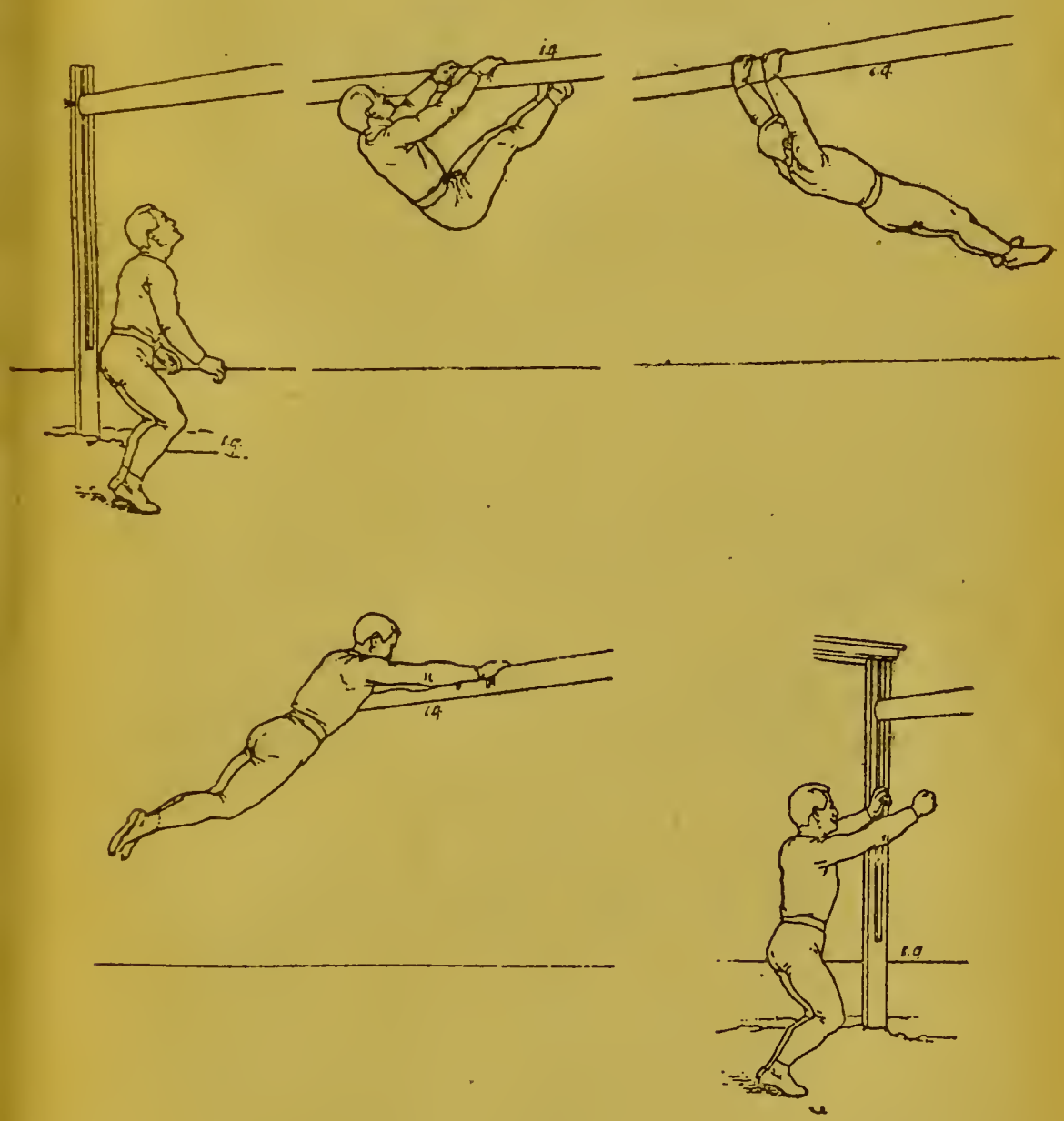


2 3

113. Sauter a la suspension, faire osciller le corps, sauter en arrière le plus loin possible.

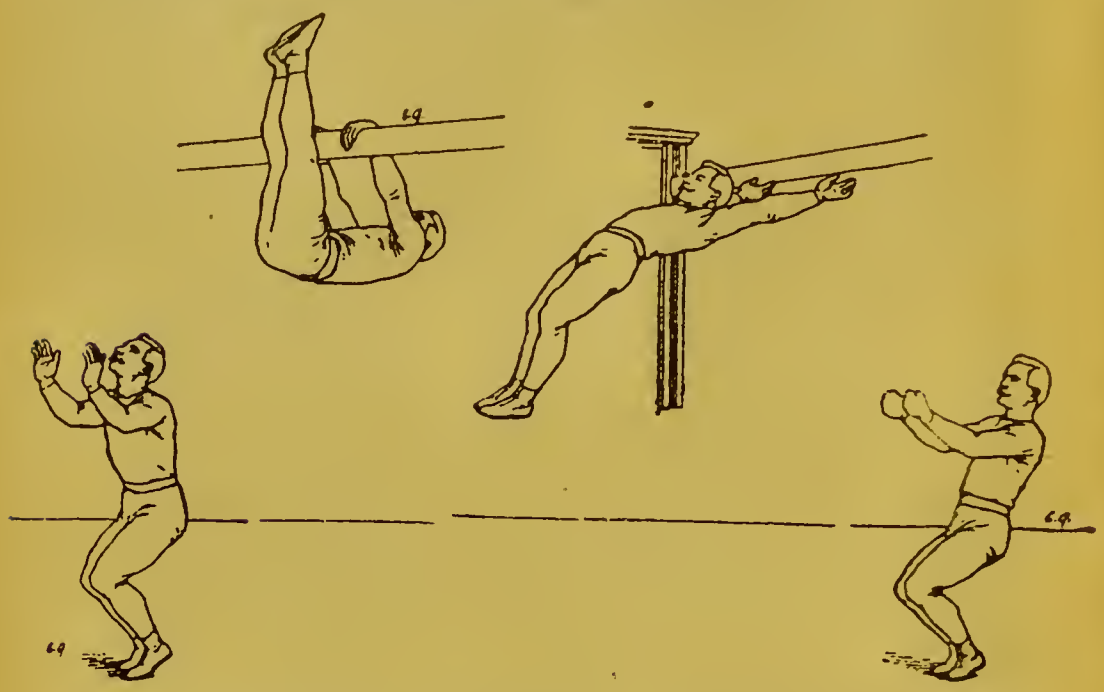
Sauter à la suspension, les jambes élevées et faire une traction des bras en étendant tout le corps pour augmenter l'oscillation en avant.

Faire osciller le corps en arrière, lâcher la barre et exécuter la chute.



114. Sauter a la suspension, faire osciller le corps, sauter en avant le plus loin possible.

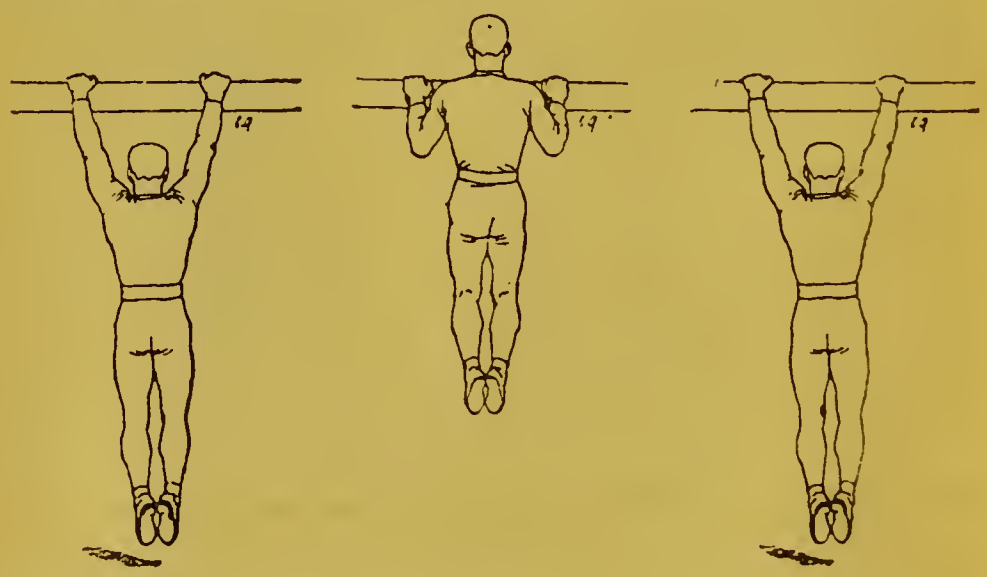
Sauter à la suspension les jambes élevées et faire une traction des bras en étendant tout le corps pour augmenter l'oscillation en avant ; lâcher la barre à la fin de l'oscillation et faire la chute prescrite.



115. *Suspension allongée.* — Passer a la suspension fléchie.

1. Faire une traction des bras et amener la tête au-dessus de la barre.

2. Descendre le corps en allongeant lentement les bras.



P. I. 1 2

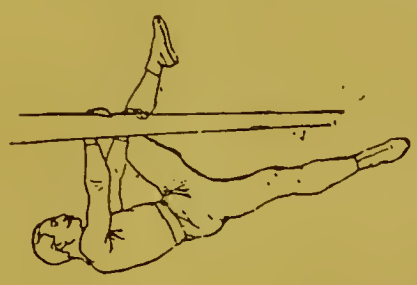
Dans la suspension fléchie, maintenir autant que possible les coudes dans le plan du corps.

116. *Suspension allongée.* — PLACER UN JARRET SUR LA BARRE.

1. Faire une traction des bras, monter la jambe gauche à la barre en faisant basculer le corps autour des épaules, placer le jarret sur la barre, le genou près de la main, l'autre jambe pendant naturellement.

2. Dégager la jambe et allonger lentement les bras.

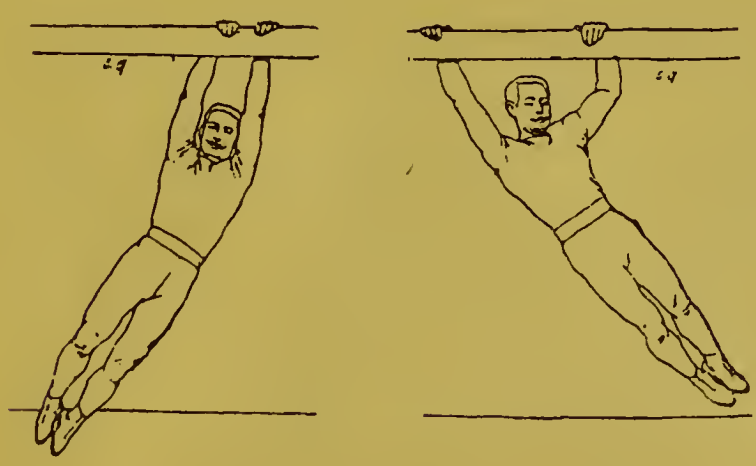
Même mouvement de la jambe droite.



117. *Suspension allongée.* — TRANSLATION LATÉRALE AVEC BALANCEMENT, EN DÉPLAÇANT ALTERNATIVEMENT LES MAINS.

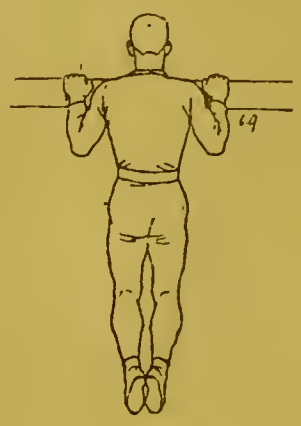
Faire une traction du bras droit et imprimer au corps un mouvement de balancement. Rapprocher la main droite de la main gauche quand le corps se trouve à droite et éloigner la main gauche de la main droite quand le corps se trouve à gauche.
Progresser ainsi en profitant de l'élan du corps.

Même mouvement en progressant vers la droite.



118. Translation en suspension fléchie en déplaçant simultanément les mains.

Etant suspendu à la barre, les mains très écartées, les bras demi-fléchis, progresser vers la droite ou vers la gauche en soulevant légèrement le corps par secousses successives, les mains se déplaçant simultanément.



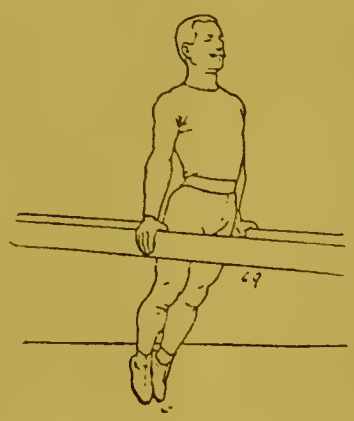
119. Progression en avant ou en arrière en suspension fléchie, le corps tourné dans la direction de la barre.

Etant en suspension, une main de chaque côté de la barre, les bras fléchis, les coudes élevés, progresser en avant ou en arrière, les mains passant l'une par-dessus l'autre.

5° Barres doubles à hauteur d'appui.

120. *Appui tendu.* — PROGRESSER EN AVANT OU EN ARRIÈRE.

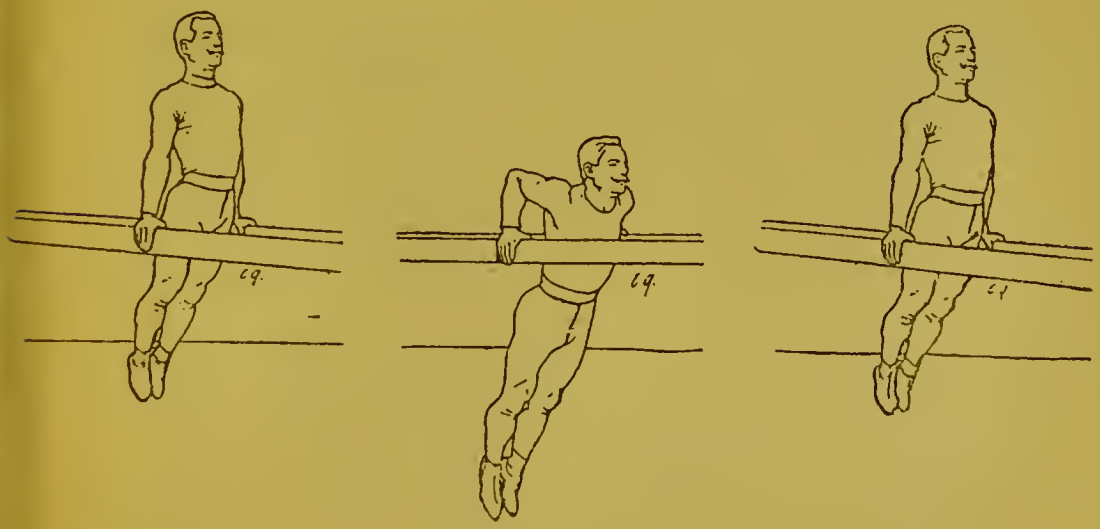
Porter alternativement les mains à environ 0m20 en avant (en arrière), le poids du corps portant sur la main restée à l'appui, sans flexion des jambes.



121. *Appui tendu.* — PASSER A L'APPUI FLÉCHI.

1. Fléchir lentement les bras.

2. Remonter le corps en faisant effort sur les poignets pour allonger les bras.

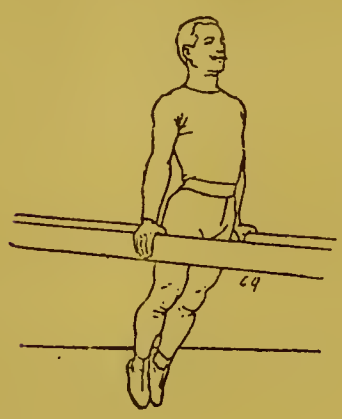


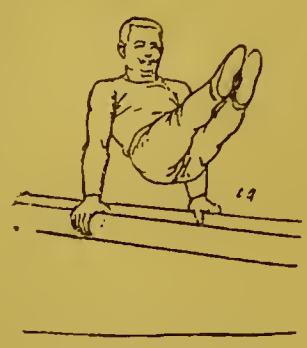
P. I. 1 2

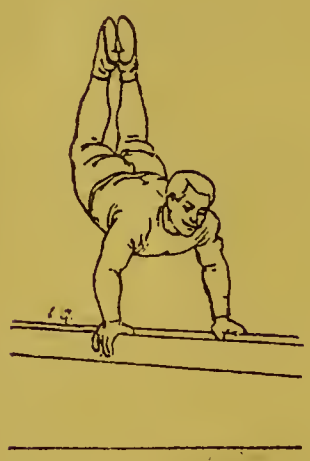
122. *Appui tendu.* — FRANCHIR UNE BARRE EN ARRIÈRE AVEC BALANCEMENT.

Elever les jambes tendues en avant, le corps pivotant autour des épaules, les bras restant tendus.

Porter les jambes en arrière en cambrant les reins et profiter du balancement pour porter le corps en dehors de l'une ou de l'autre barre. Tomber à terre comme il est prescrit, en se retenant légèrement par la main à la barre de sortie.







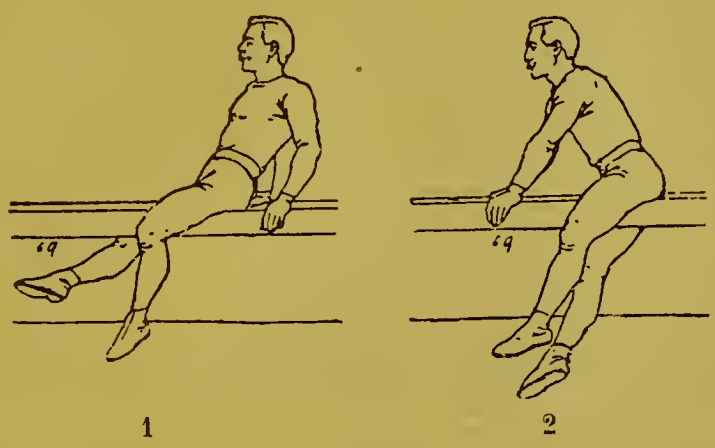
123. *Appui tendu.* — PORTER UNE JAMBE ALTERNATIVEMENT EN AVANT ET EN ARRIÈRE SUR L'UNE DES BARRES.

1. Elever la jambe gauche tendue en avant, la poser et la fléchir sur la barre gauche.

2. Porter cette jambe tendue en arrière et en dehors de la même barre.

Mêmes mouvements de la jambe droite sur la barre droite.

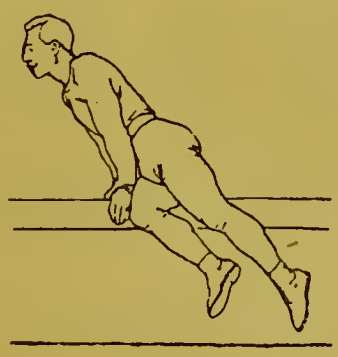
Sortir des barres en franchissant l'une d'elles en arrière.



1 2

124. *Appui tendu.* — PORTER LES DEUX JAMBES RÉUNIES SUR L'UNE ET L'AUTRE BARRE.

Exécuter cet exercice comme le précédent en portant alternativement les deux jambes réunies sur l'une et l'autre barre.



125. *Appui tendu.* — Se porter en avant ou en arrière en se mettant a cheval sur les deux barres.

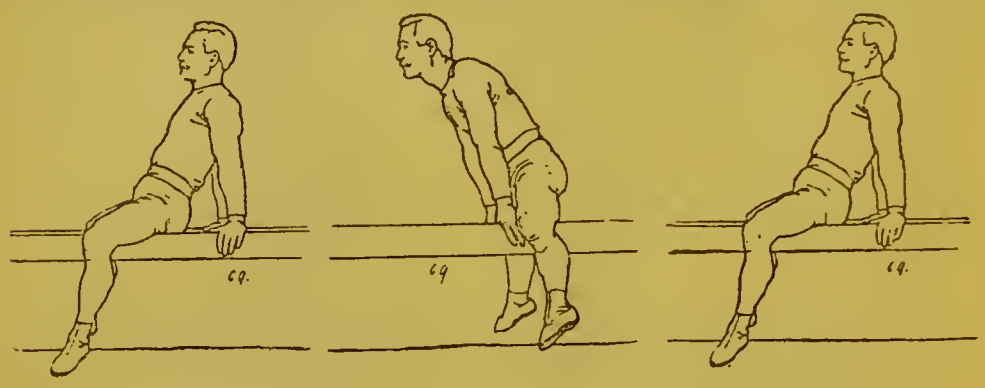
1. Elever les jambes tendues en avant, les écarter et se mettre à cheval sur les barres, les cuisses près des mains, les bras tendus.

2. Placer les mains en avant et près des cuisses.

3. Porter le poids du corps sur les poignets, allonger les jambes en arrière, les réunir dans les barres et les porter en avant pour se mettre de nouveau à cheval.

Continuer ainsi.

Mouvement inverse pour se porter en arrière.



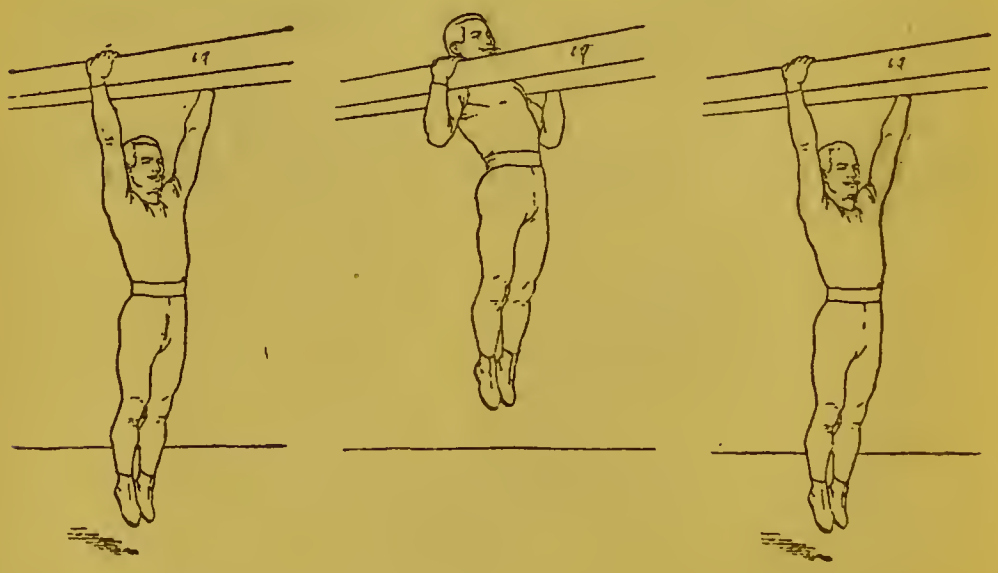
1 2 3

6° Barres doubles à hauteur de suspension.

---

126. *Suspension allongée.* — Passer a la suspension fléchie.

Exécuter les mouvements prescrits à l'exercice 115.



P. I. 1 2

127. Exécuter les mouvements de jambe prescrits aux exercices 110, 111, 112.

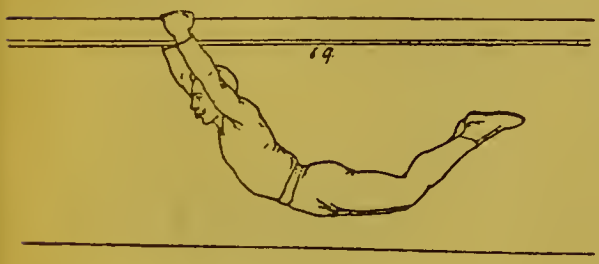
128. *Suspension allongée.* — PROGRESSER EN AVANT OU EN ARRIÈRE, EN DÉPLAÇANT LES MAINS SIMULTANÉMENT.

1. Avancer ou reculer la main gauche en portant le poids du corps sur la main opposée, les bras restant allongés.

2. Faire de même de la main droite et continuer à progresser ainsi.

129. *Suspension allongée.* — PROGRESSER EN AVANT OU EN ARRIÈRE, EN DÉPLAÇANT LES MAINS SIMULTANÉMENT, AVEC BALANCEMENT DU CORPS.

Imprimer un balancement au corps et déplacer les mains simultanément au moment où elles se trouvent entraînées par le mouvement du corps, les bras restant allongés.



130. PROGRESSER EN AVANT OU EN ARRIÈRE EN SUSPENSION FLÉCHIE, EN DÉPLAÇANT LES MAINS SIMULTANÉMENT.

Exécuter le mouvement comme il est prescrit pour l'exercice 118.

ARTICLE II.

GRIMPER ET SE RÉTABLIR.

1° Barre à hauteur de suspension.

131. *Suspension allongée.* — RÉTABLISSEMENT SUR LA JAMBE DROITE OU GAUCHE ET SUR LES POIGNETS ; DESCENDRE A LA FORCE DES POIGNETS.

1. Placer le jarret droit sur la barre comme il est prescrit à l'exercice 116.

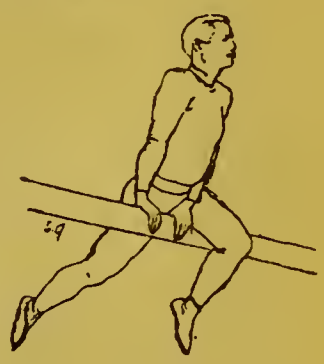
2. Balancer la jambe libre et profiter de l'élan donné au corps pour se rétablir, en s'aidant des bras.

3. Tendre les bras, passer la jambe droite tendue par-dessus la barre, la réunir à la gauche et se placer à l'appui tendu.

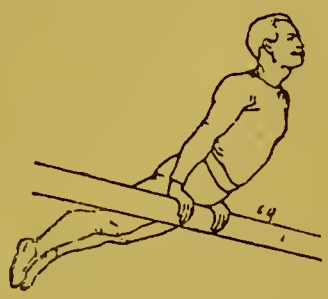
4. Descendre le corps en fléchissant les bras, les coudes élevés, jusqu'à ce que le menton soit à hauteur de la barre, les jambes légèrement en avant. Etendre le corps en allongeant progressivement les bras.

Même mouvement de la jambe gauche.

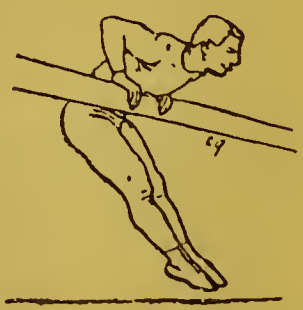
1



2



3



4

132. *Suspension allongée.* — Rétablissement alternatif sur les poignets, descendre par renversement.

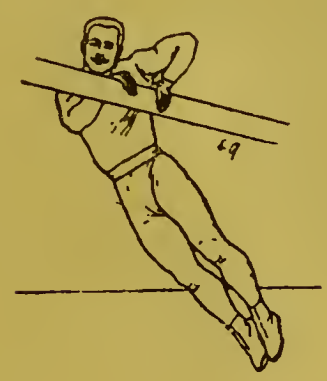
1. Faire une traction des bras, porter le poids du corps sur le poignet gauche et placer l'avant-bras droit verticalement au-dessus de la barre.

2. Placer de la même manière l'avant-bras gauche.

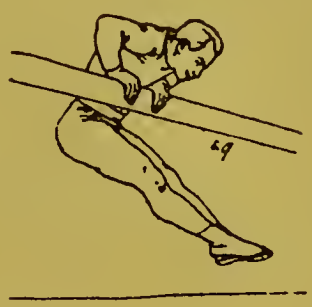
3. Soulever le corps sur les poignets en allongeant les bras.

4. Pour descendre, s'appuyer sur le ventre et saisir la barre, la paume des mains en avant ; se renverser en avant la tête en bas, les bras fléchis; achever la révolution autour de la barre et étendre le corps en allongeant progressivement les bras.

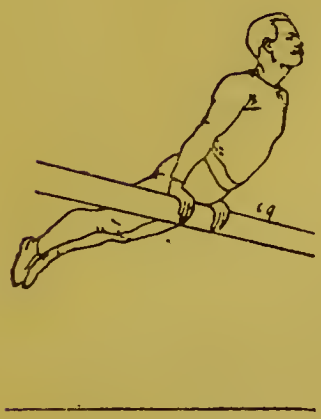
Même mouvement à gauche.



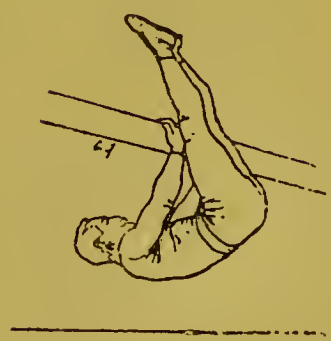
1



2



3



4

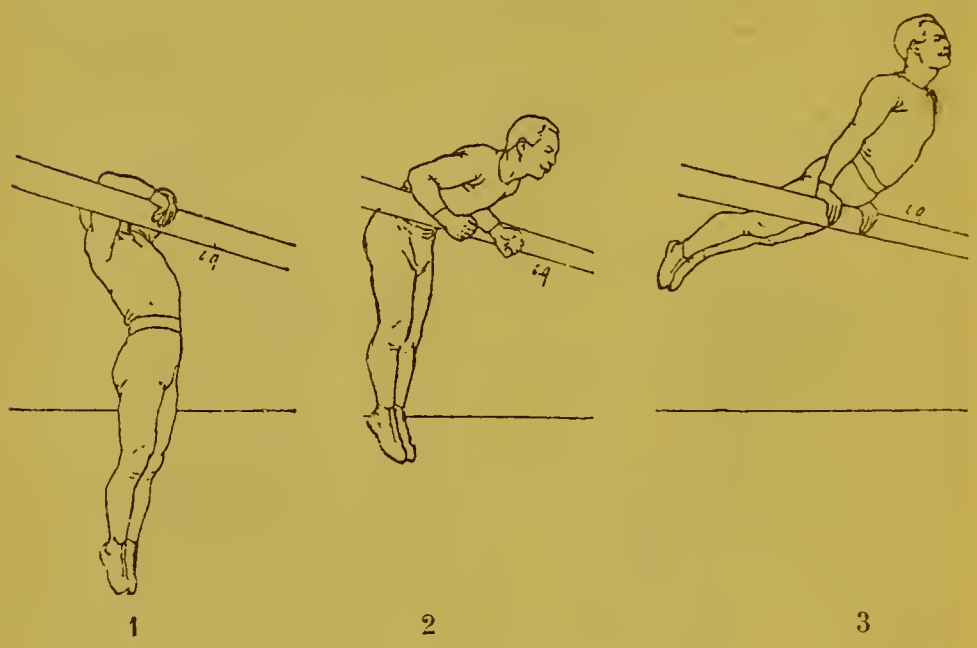
133. *Suspension allongée.* — Rétablissement sur les avant-bras, descendre a volonté.

1. Faire une traction des bras et placer alternativement chaque avant-bras sur la barre, sans les engager complètement, les mains réunies.

2. Se rétablir par un effort des avant-bras en écartant les mains fermées et en ramenant les coudes au corps, le haut du corps en avant.

3. Saisir la barre et se mettre à l'appui tendu.

4. Descendre par l'un des procédés indiqués précédemment.



1 2 3

2° Echelle inclinée.

---

134. Monter par devant a l'aide des mains et des pieds, descendre par derrière a l'aide des mains.

Monter par devant, les pieds et les mains sur les échelons, en déplaçant en même temps les extrémités opposées.

Passer de l'autre côté de l'échelle en se retenant aux montants avec les jambes.

Se suspendre par les mains, les bras fléchis ; descendre le corps en plaçant alternativement les mains sur le même échelon, les jambes réunies et pendant naturellement.

135. Monter par les échelons, descendre par les montants a l'aide des mains et inversement.

Monter par derrière, en plaçant alternativement les mains sur le même échelon, les bras fléchis, les jambes réunies et pendant naturellement.

Placer les mains sur les montants ; descendre en abaissant les mains alternativement, les bras fléchis.

Inversement monter par les montants et descendre par les échelons.

136. Monter par les échelons et sauter en profondeur.

1. Monter comme il est indiqué à l'exercice précédent.

2. Lâcher l'échelon et faire la chute prescrite.

Effectuer les chutes de hauteurs progressivement croissantes.

3° Perches et cordes par paires.

---

137. Monter avec les mains et les pieds, descendre de même.

Saisir une corde de chaque main, faire une traction des bras et serrer fortement l'une des cordes avec les jambes.

Elever les mains le plus haut possible en allongeant bras et jambes.

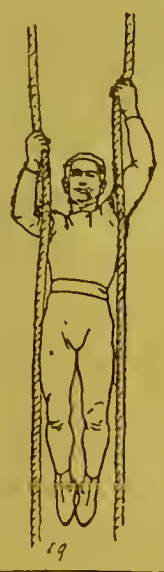
Faire une forte traction des bras et fléchir en même temps les jambes en les faisant glisser le long de la corde.

Descendre en appliquant en sens inverse les principes prescrits pour la montée.

Exécuter cet exercice de la même manière aux doubles perches.

138. Monter par un mouvement alternatif des mains, descendre de même.

Monter et descendre à l'aide des bras, en déplaçant les mains alternativement, les jambes réunies et pendant naturellement.



CHAPITRE III.

SAUTS SUCCESSIFS SUR PLACE. — COURSES.

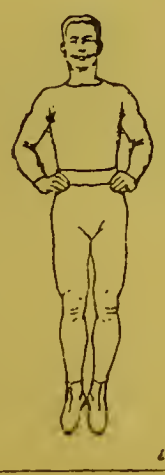
ARTICLE I.

SAUTS SUCCESSIFS SUR PLACE.

139. *Mains aux hanches.* — Sauts successifs.

Fléchir légèrement les membres inférieurs.

Les étendre vivement pour se détacher de terre, tomber sur la pointe des pieds et continuer ainsi en fléchissant les jambes le moins possible, le haut du corps restant droit.



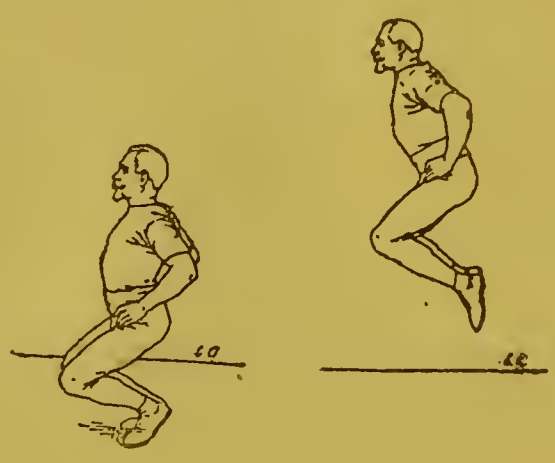
140. *Mains aux hanches.* — Sauts successifs avec élévation des jambes fléchies.

Fléchir les membres inférieurs.

Les étendre vivement, se détacher de terre et fléchir immédiatement les jambes en élevant les genoux le plus possible.

Toucher terre et continuer ainsi.

Exécuter l'exercice en portant les bras en arrière au temps 1 et en les élevant verticalement au temps 2.



141. Sauts successifs avec flexion du tronc.

Fléchir les membres inférieurs en abaissant les bras.

Se détacher de terre en élevant à la fois en avant les jambes tendues et les bras, le tronc fléchi.

Toucher terre les bras en arrière et continuer ainsi.

142. Sauts successifs avec extension du tronc.

Fléchir les membres inférieurs en portant les bras en arrière.

Sauter en élevant les bras verticalement et en portant les jambes en arrière, les reins cambrés.

Toucher terre les bras en arrière et continuer ainsi.

ARTICLE II.

COURSES.

---

143. Course de résistance ou course de vélocité.

Les courses s'exécutent d'après les principes prescrits au chapitre II du titre IV.

Les courses de résistance exécutées pendant une séance de gymnastique sont limitées à 6' de pas gymnastique.

Les courses plus longues ont lieu en dehors de la séance.

CHAPITRE IV.

MOUVEMENTS DU TRONC SANS ARME ET AVEC L'ARME.

1° Mouvements sans arme.

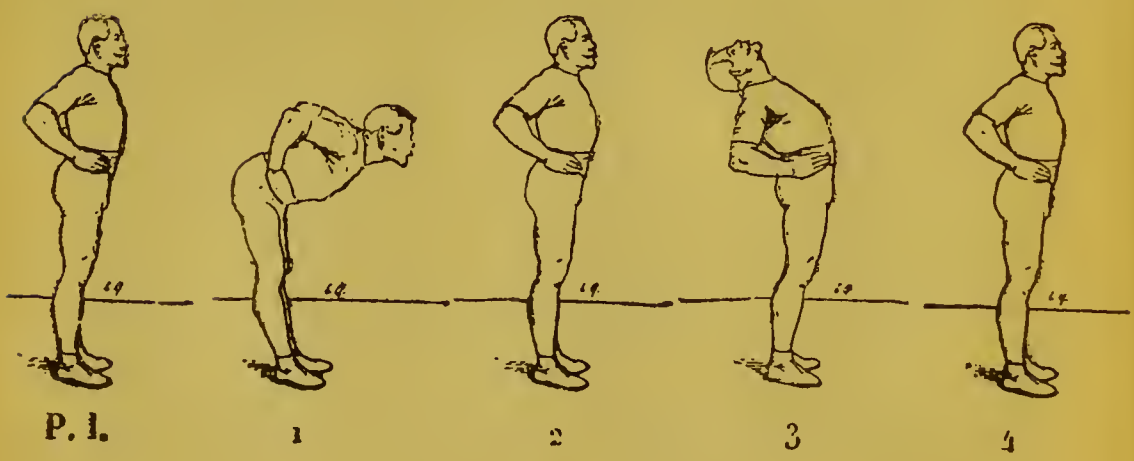
141. *Mains aux hanches.* — FLEXION ET EXTENSION DU TRONC.

1. Fléchir lentement le tronc en avant, sans plier les jambes, la tête dans la direction du tronc.

2. Reprendre la position initiale.

3. Etendre le tronc en l'inclinant en arrière.

4. Reprendre la position initiale.



145. *Fente latérale, mains aux hanches.* — FLEXION LATÉRALE DU TRONC.

1. Fléchir le tronc à gauche, sans plier les jambes, la tête dans le prolongement du tronc.

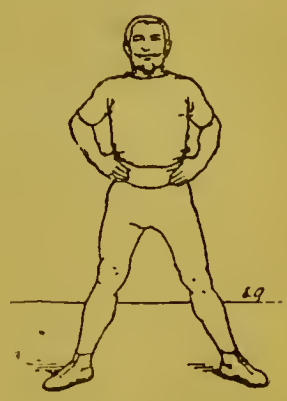
2. Reprendre la position initiale.

3. Fléchir le tronc à droite.

4. Reprendre la position initiale.

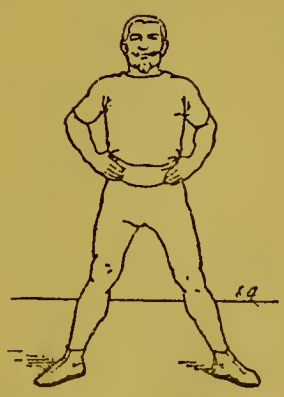
P. I.

1



2

3



4

Observation. — Les deux exercices précédents s'exécutent également les mains à la nuque.

146. *Mains aux épaules.* — Flexion et extension du tronc, extension des bras dans le prolongement du tronc.

1. Fléchir le tronc en avant.

2. Etendre les bras dans le prolongement du tronc.

3. Ramener les mains aux épaules.

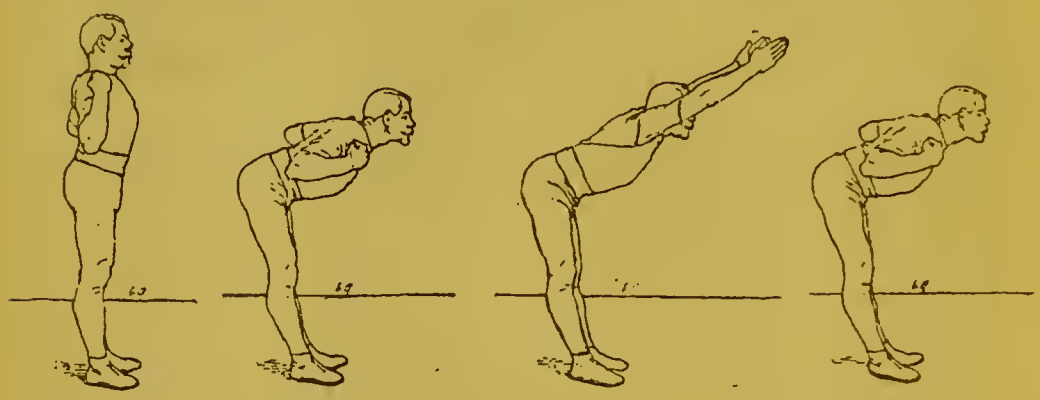
4. Reprendre la position initiale.

5. Etendre le tronc en l'inclinant en arrière sans changer la position des bras.

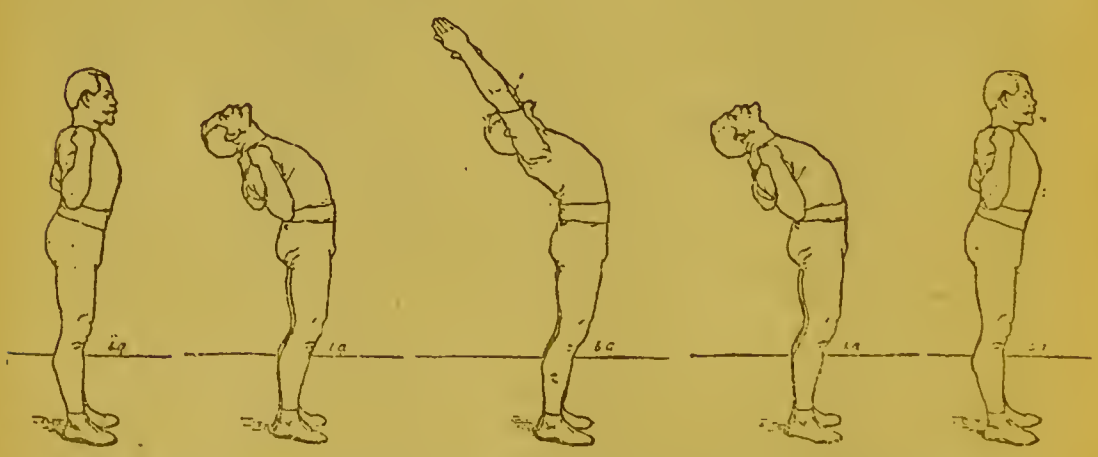
6. Etendre les bras dans le prolongement du tronc.

7. Ramener les mains aux épaules.

8. Reprendre la position initiale.



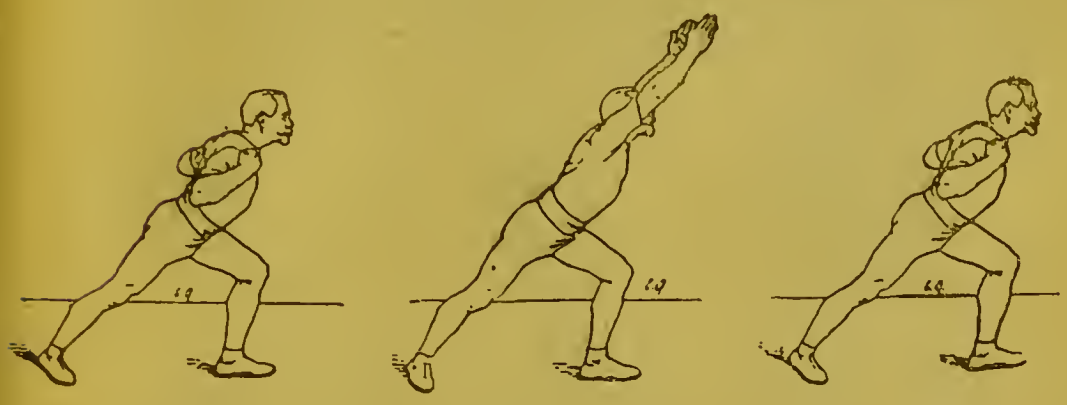
P. I. 1 2 3



4 5 6 7 8

147. *Fente en avant, mains aux épaules.* — EXTENSION DES BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU TRONC.

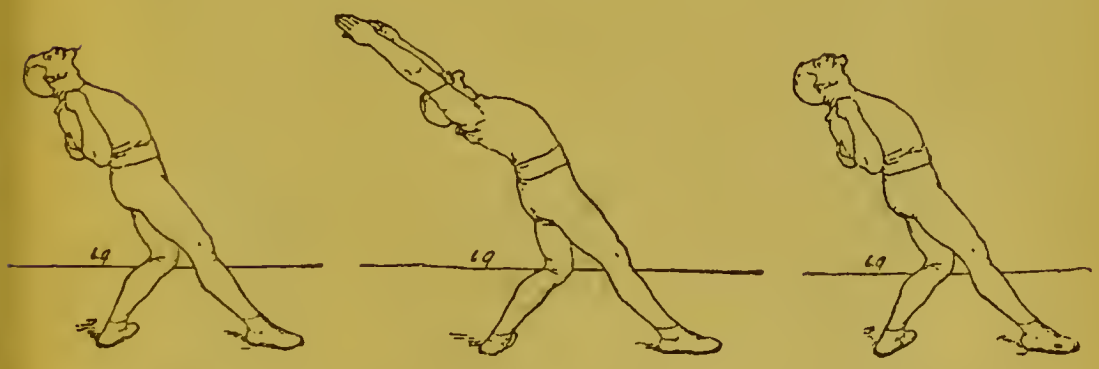
1. Etendre les bras dans le prolongement du tronc.
2. Reprendre la position initiale.



P. I. 1 2

148. *Fente en arrière, mains aux épaules.* — EXTENSION DES BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU TRONC.

1. Etendre les bras dans le prolongement du tronc.
2. Reprendre la position initiale.

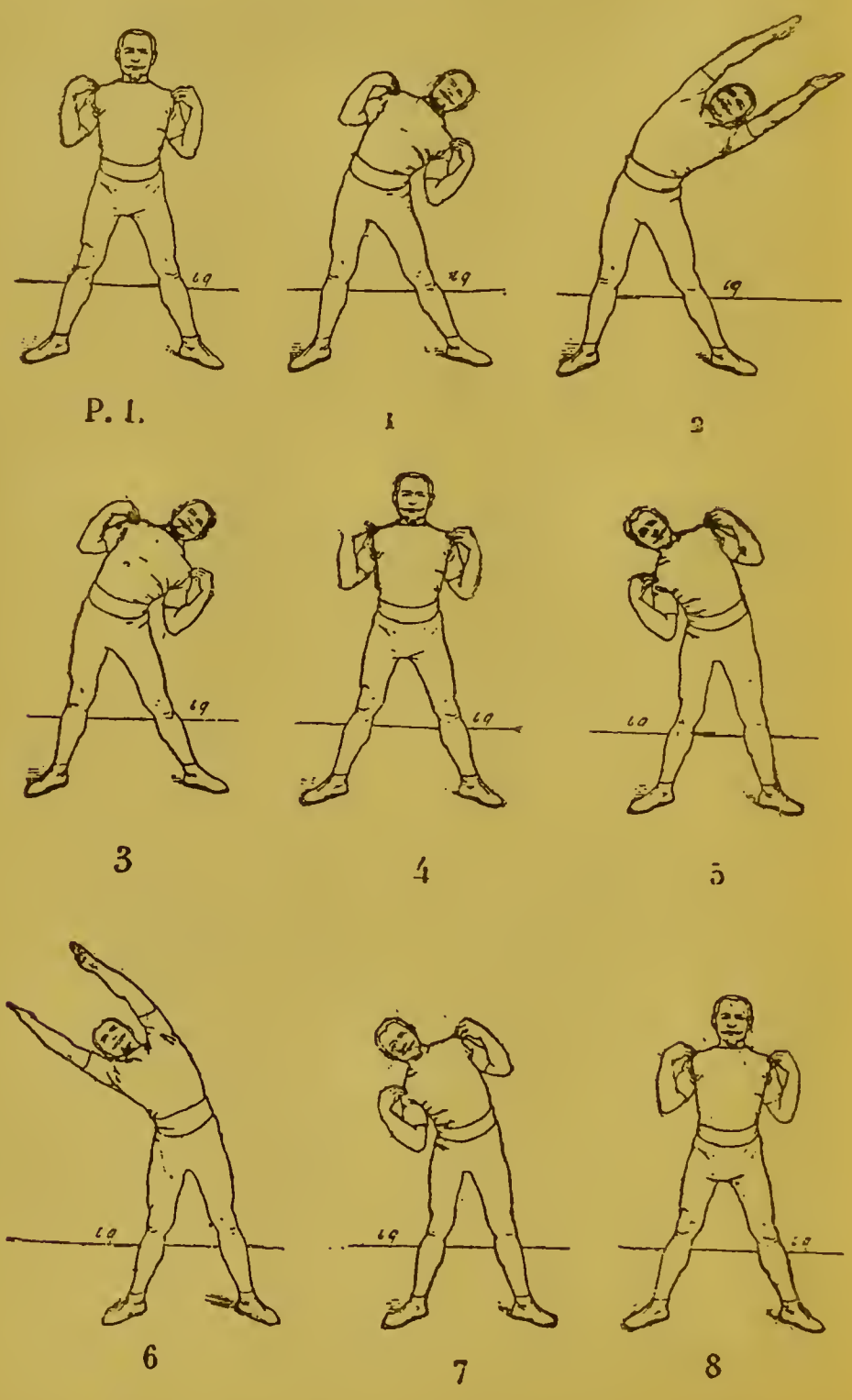


P. I. 1 2

149. *Fente latérale, mains aux épaules.* — FLEXION LATÉRALE DU TRONC ET EXTENSION DES BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU TRONC.

1. Fléchir le tronc à gauche.
2. Etendre les bras dans le prolongement du tronc.
3. Ramener les mains aux épaules.
4. Reprendre la position initiale.

Exécuter les mêmes mouvements à droite.



150. *Fente latérale, mains à la poitrine.* — TORSION DU CORPS, EXTENSION HORIZONTALE DES AVANT-BRAS.

1. Tourner le corps à gauche, sans fléchir les jambes, la tête et les bras suivant le mouvement des épaules.

2. Etendre horizontalement les avant-bras.

3. Ramener les mains à la poitrine.

4. Reprendre la position initiale.

Exécuter les mêmes mouvements à droite.

P. I.

1

2

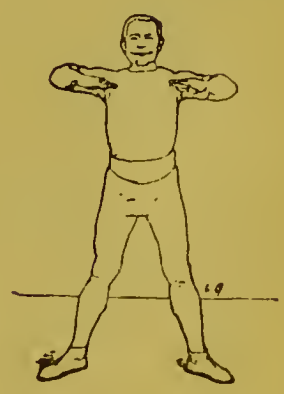
3

4

5

6

7



8

2° Mouvements avec l'arme.

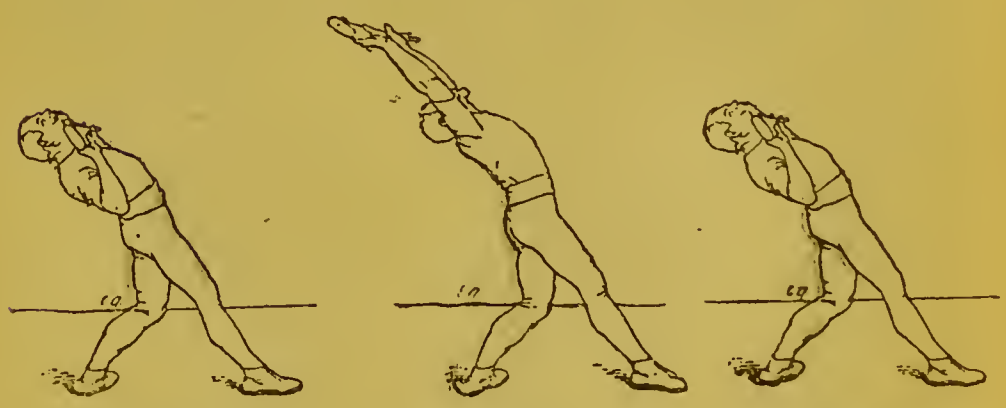
151. *Fente en avant, l'arme aux épaules.* — EXTENSION DES BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU TRONC.

Même exercice que le n° 147, avec l'arme.

P. I. 1 2

152. *Fente en arrière, l'arme aux épaules.* — EXTENSION DES BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU TRONC.

Même exercice que le n° 148, avec l'arme.

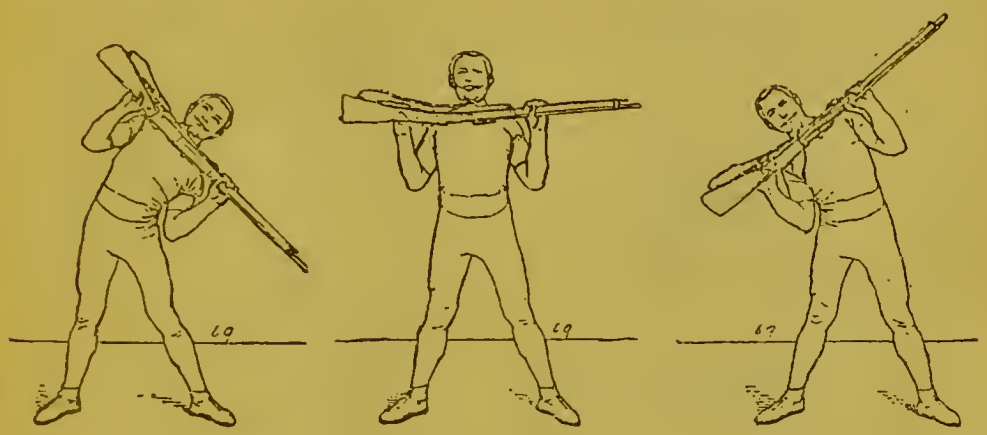


P. I. 1 2

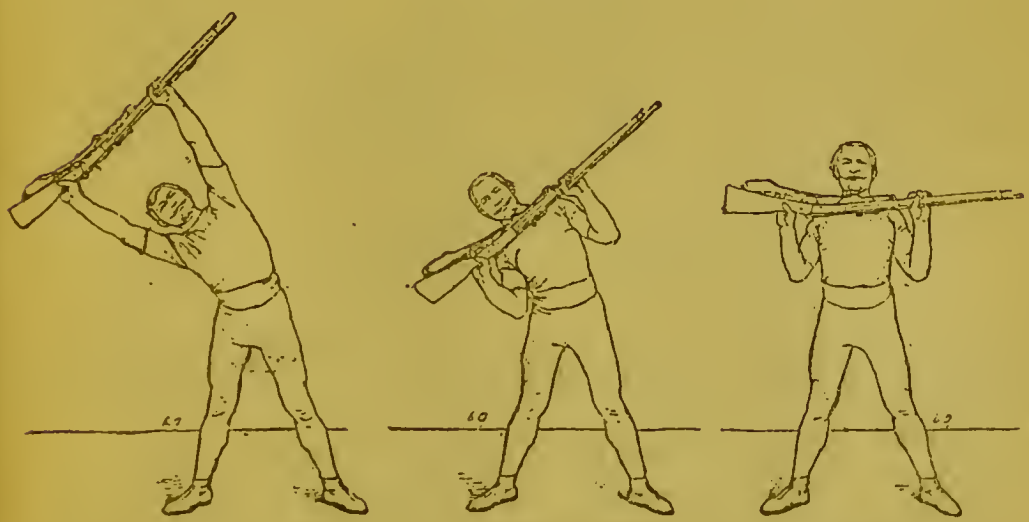
153. *Fente latérale, l'arme aux épaules.* — FLEXION LATÉRALE DU TRONC, EXTENSION DES BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU TRONC.

Même exercice que le n° 149, avec l'arme.

P. I. 1 2



3 4 5



6 7 8

CHAPITRE V.
SAUTS.

1° Sauts de pied ferme.

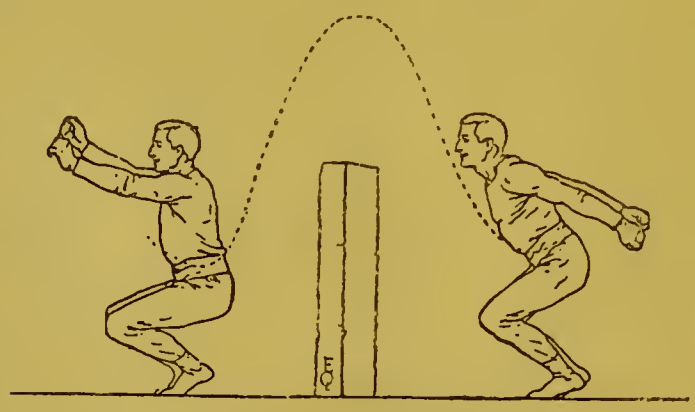
154. Saut en hauteur.

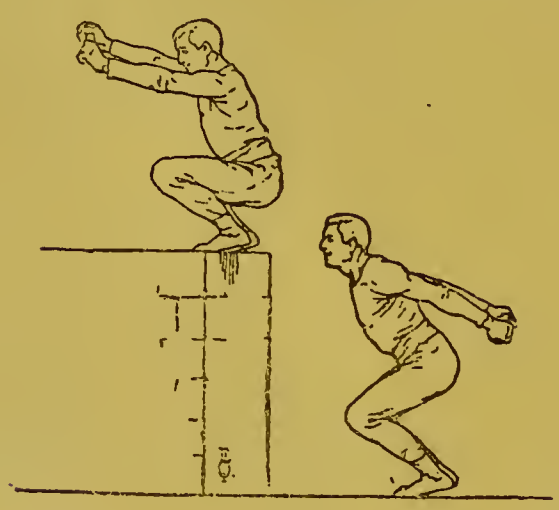
Elever les bras verticalement, les mains fermées.

Fléchir les membres inférieurs en abaissant les bras.

Etendre vigoureusement les membres inférieurs en élevant vivement les bras; pendant la suspension, fléchir fortement les cuisses et les jambes, les allonger dès que l'obstacle est franchi, abaisser en même temps les bras.

Toucher terre par la pointe des pieds, les jambes fléchies sans exagération ; se relever en portant les bras en avant.





Lorsque le saut se fait sur un obstacle, le mouvement des bras consiste en une élévation.

155. Saut en hauteur et longueur.

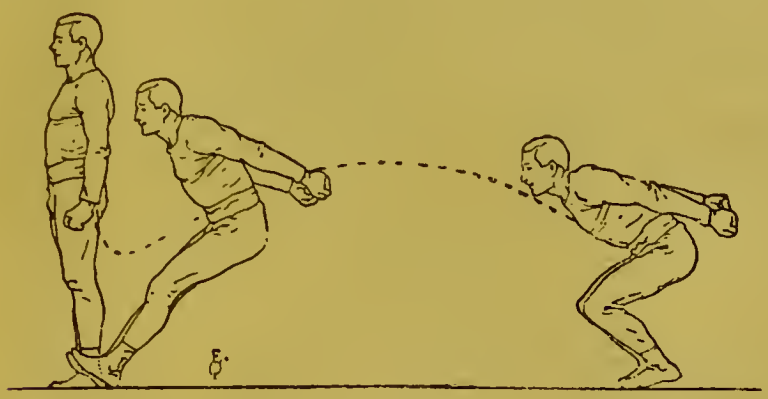
Mêmes principes que dans le saut en hauteur, seulement le corps est légèrement incliné en avant au moment de l'impulsion.

156. Saut en longueur.

Le saut de pied ferme en longueur est précédé d'une flexion marquée des membres inférieurs.

Le corps est incliné en avant au moment de l'impulsion; l'extension complète des membres inférieurs doit coïncider avec une vive projection des bras en avant.

Les bras s'abaissent pendant la suspension pour se relever au moment de la chute; les pieds réunis touchent terre par les talons, les jambes portées en avant sont fléchies sans exagération, le corps se relève immédiatement.



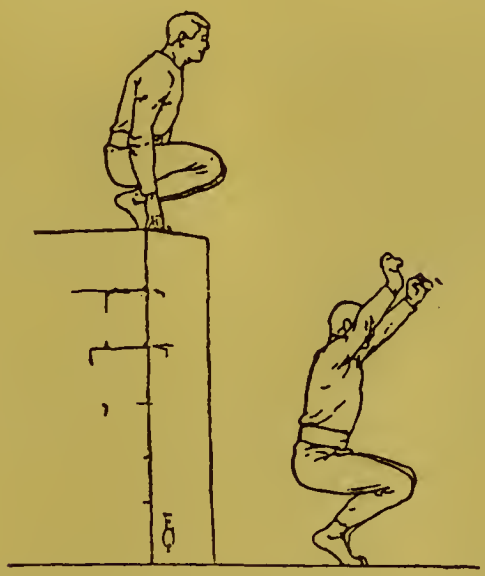
157. Saut en profondeur.

Se placer sur le bord de l'obstacle face en avant, fléchir les jambes pour abaisser le plus possible le centre de gravité du corps et diminuer ainsi la hauteur de la chute.

Abandonner l'obstacle sans se relever, allonger les jambes pendant la suspension.

Faire la chute sur la pointe des pieds et résister par un effort d'extension à une flexion exagérée.

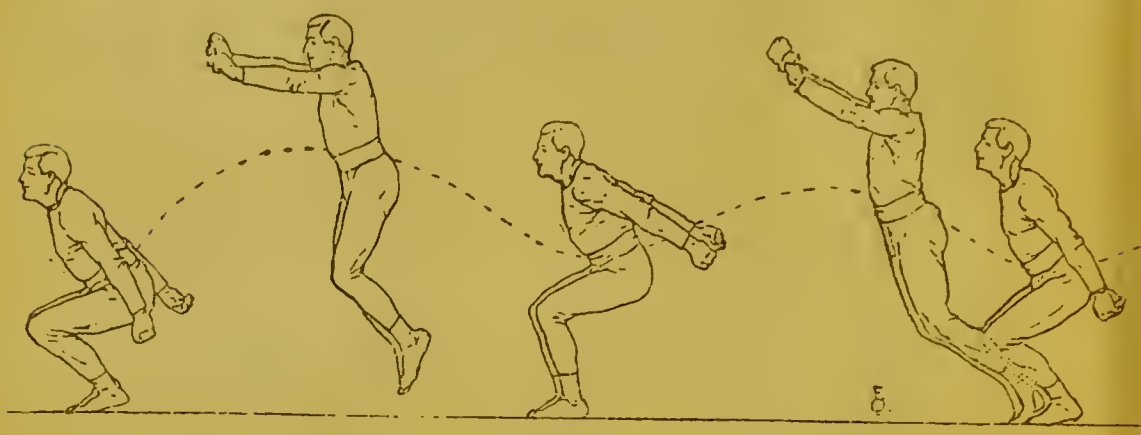
Assurer l'équilibre final par un mouvement convenable d'élévation des bras.



La progression dans la hauteur du saut devra être très douce, car la chute en profondeur est souvent dangereuse.

158. Sauts successifs en progressant.

Dans les sauts successifs, les jambes fléchies au moment de la chute doivent s'étendre immédiatement ; le mouvement doit coïncider avec une nouvelle élévation des bras.

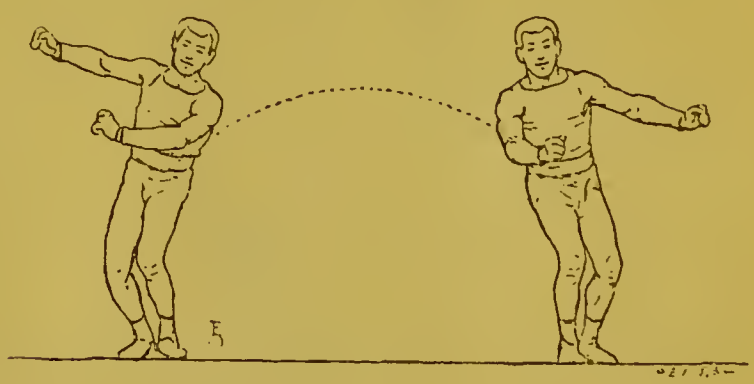


159. Sauts de côté.

Porter les bras latéralement du côté opposé au saut en fléchissant les membres inférieurs et en inclinant le tronc du côté où l'on saute.

Lancer les bras dans la direction du saut en étendant vivement les membres inférieurs.

Toucher terre par la plante des pieds, les jambes légèrement fléchies, et se relever immédiatement.

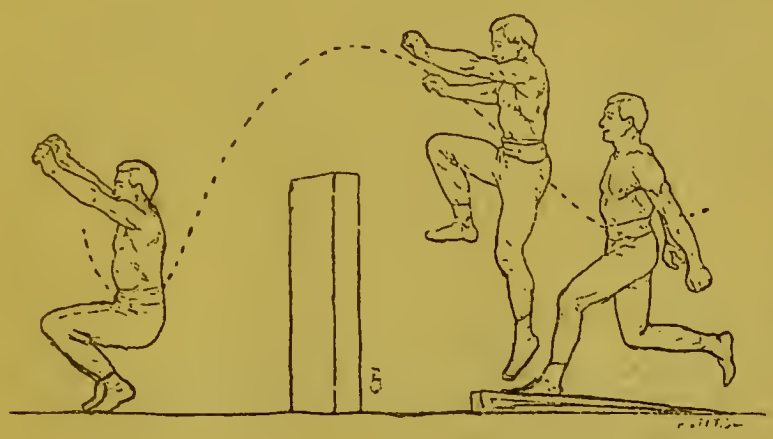


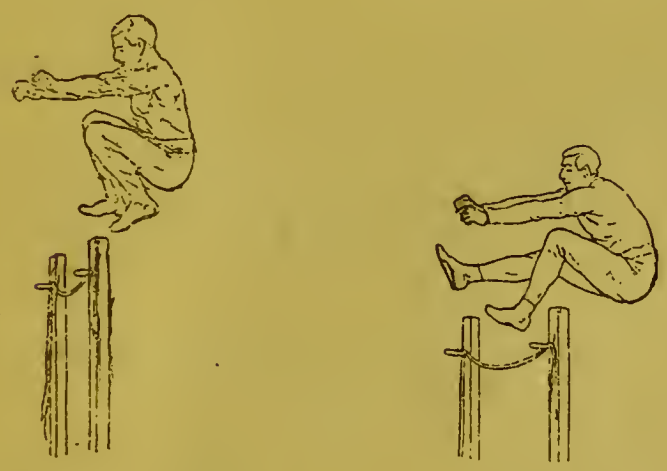
2° Sauts avec élan.

160. Saut en hauteur.

Quelques pas de course suffisent pour exécuter ce saut. L'appel se fait d'un pied, le tronc est vertical ou légèrement incliné en arrière au moment de l'impulsion. Les jambes se réunissent pendant la suspension. L'attitude la plus favorable pour franchir un obstacle élevé est celle où le tronc se trouve fléchi sur les cuisses, les jambes restant presque étendues et horizontales.

La chute s'exécute comme il est prescrit pour le saut en hauteur de pied ferme.





Attitudes du sauteur au-dessus de l'obstacle.

161. Saut en hauteur et longueur.

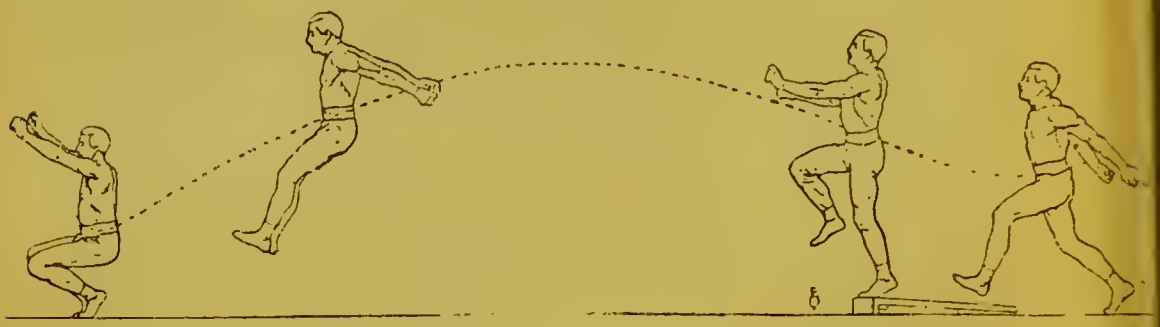
Le saut avec élan en hauteur et longueur s'exécute comme le saut en hauteur, seulement la course préalable doit être plus vive et l'inclinaison du tronc au moment de l'impulsion doit être plus forte.

162. Saut en longueur.

La course qui précède ce saut doit être très vive et la longueur parcourue de 10 à 20 mètres.

La longueur du saut dépend de la rapidité de cette course. L'appel se fait d'un pied, le tronc légèrement incliné en avant. Pendant la suspension les jambes se réunissent ; il n'est pas nécessaire de rassembler les membres inférieurs sur le tronc comme pour le saut en hauteur.

La chute s'exécute comme il est prescrit pour le saut en longueur de pied ferme.



3° Sauts avec appui des mains.

163. Saut sur la poutre et a terre.

Placer les mains sur la poutre, s'enlever sur les poignets et sauter sur la poutre à pieds joints.

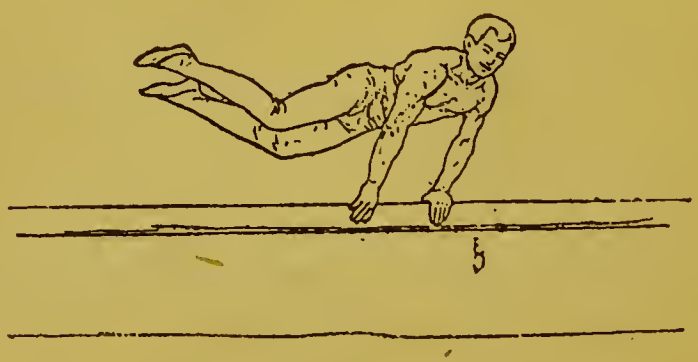
Sauter à terre comme il est prescrit pour le saut en profondeur.

164. Saut par-dessus la poutre, les jambes passant a droite et a gauche des bras.

Se placer à l'appui tendu sur la poutre ; balancer les jambes une ou plusieurs fois et les lancer réunies par-dessus la poutre, à droite ou à gauche des mains.

Exécuter le même saut en partant du sol, les mains appuyées sur la poutre.

Exécuter le même saut en prenant quelques pas d'élan et en faisant l'appel les pieds joints.



165. Franchir la poutre les jambes entre les bras.

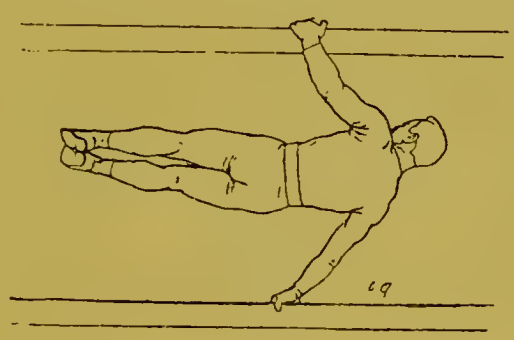
Franchir la poutre en prenant quelques pas d'élan, les pieds passant entre les mains qui quittent la poutre au moment du franchissement. L'appel se fait les pieds joints.

Cet exercice présentant quelque danger, l'instructeur se place de façon à soutenir l'homme au moment de la chute.

166. Sauter entre les deux barres.

Appuyer une main sur la barre inférieure, tirer avec l'autre main sur la barre supérieure, et passer entre les deux barres, en lançant en avant les jambes réunies.

Exécuter l'exercice à gauche et à droite.



Pour cet exercice les barres sont placées dans le même plan vertical, l'une à hauteur de suspension, l'autre à hauteur de ceinture.

167. Franchir les barres en passant par-dessus la barre supérieure, les mains appuyées sur les deux barres.

Se placer debout sur la barre inférieure, les mains sur la barre supérieure.

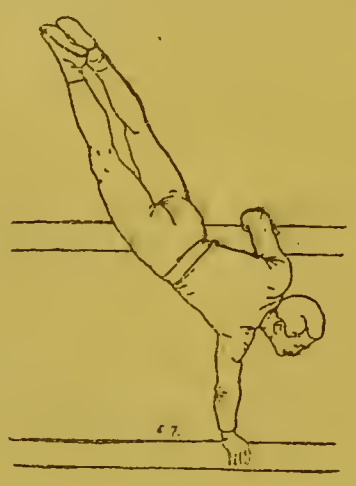
Faire tourner le corps autour de la barre supérieure,

la main gauche tenant cette barre, la main droite s'appuyant sur la barre inférieure.

Etendre le corps et les jambes et toucher terre comme il est prescrit.

Même mouvement, la main droite à la barre supérieure, la main gauche à la barre inférieure.

Les barres se franchissent aussi avec élan. L'homme fait quelques pas de course, exécute un appel des deux pieds sur le sol, se place à l'appui tendu sur la barre supérieure et achève l'exercice comme précédemment en profitant de la vitesse acquise.



Pour cet exercice les barres sont placées dans le même plan vertical, l'une à hauteur de suspension, l'autre à hauteur d'appui.

CHAPITRE VI.

JEUX.

168. Jeux de courte durée impliquant de préférence l'action de courir ou de sauter (voir l'annexe n° III). Ces jeux s'exécutent à la place des courses ou des sauts.

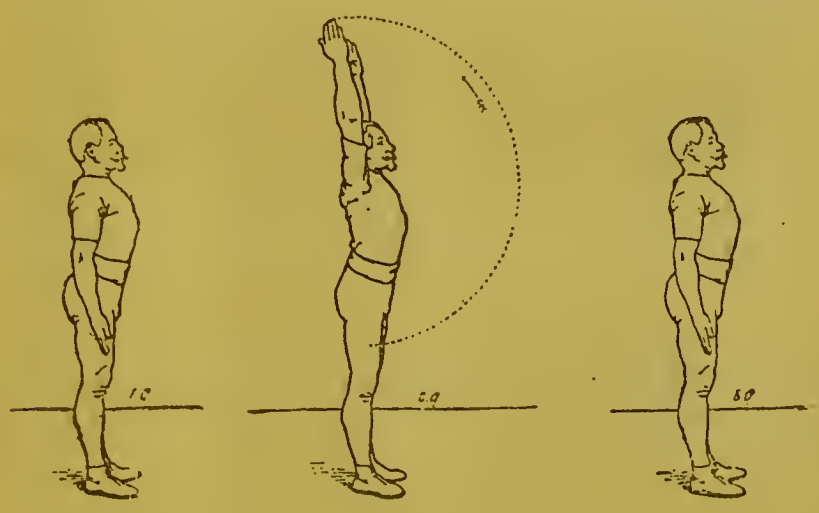
CHAPITRE VII.

MOUVEMENTS RESPIRATOIRES.

169. Mouvement d'élévation et d'abaissement des bras en avant.

1. Elever lentement les bras tendus en avant jusqu'à la verticale en faisant une inspiration profonde.

2. Laisser tomber les bras en faisant une expiration profonde.

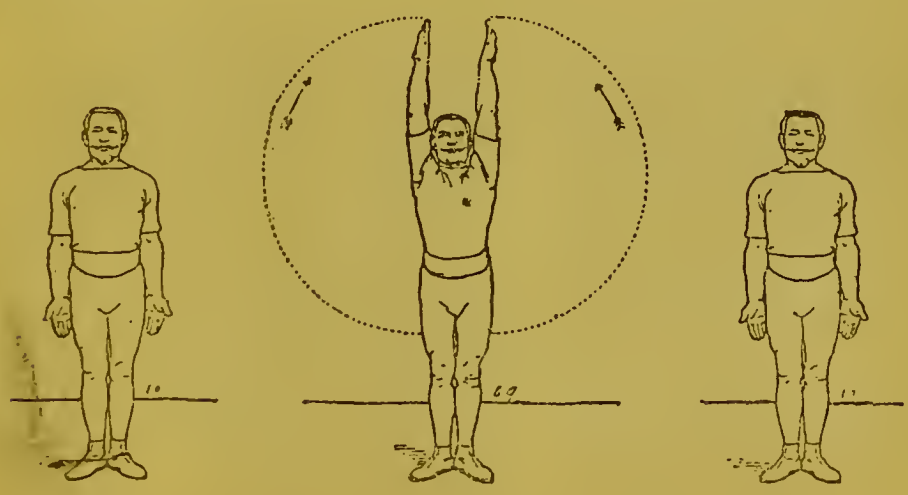


P. I. 1 2

170. Mouvement latéral d'élévation et d'abaissement des bras.

1. Elever lentement les bras latéralement jusqu'à la verticale, paumes des mains en dehors, en faisant une inspiration profonde.

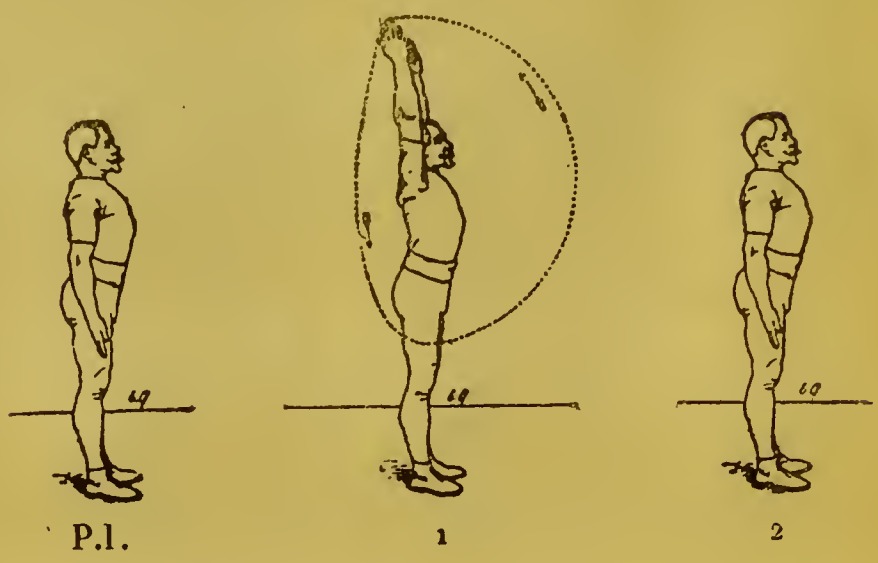
2. Laisser tomber les bras en faisant une expiration profonde.



P.I. 1 2

171. Circumduction des bras.

1. Elever les bras comme à l'exercice 169.
2. Les abaisser comme à l'exercice 170.



Observation. — Dans les exercices respiratoires faire de préférence l'inspiration par le nez, l'expiration par la bouche.

TITRE III.

GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

CHAPITRE I.

ESCRIME DE COMBAT A LA BAIONNETTE.

---

172. L'escrime de combat à la baïonnette a pour objet de développer chez le soldat l'agilité, le coup d'œil, le sang-froid et l'adresse nécessaires dans le combat corps à corps.

Elle s'exécute d'abord sans sac puis avec le sac chargé progressivement.

173. Pour cet exercice, on suspend un mannequin à un fil de fer tendu entre deux arbres ou deux poteaux. La corde qui relie le fil de fer au mannequin doit être assez longue pour permettre à ce dernier de grands déplacements.

Au début l'instructeur laisse le mannequin osciller librement, plus tard il le fait mouvoir au moyen d'une corde attachée à son extrémité inférieure.

174. Le soldat s'exerce d'abord seul à attaquer les différentes parties du mannequin.

L'instructeur lui indique ensuite les parties à atteindre. L'homme conserve le choix des moyens à employer pour se porter en avant, donner le coup et rompre en simulant une parade suivie de riposte.

Enfin, l'instructeur fait mouvoir le mannequin dans tous les sens. Les oscillations, d'abord de peu d'étendue, sont augmentées progressivement d'amplitude et de vitesse, sans qu'il y ait toutefois exagération. Le soldat règle ses mouvements d'après ceux du mannequin, il est ainsi amené à prendre une décision et à l'exécuter promptement. Pour augmenter la difficulté, l'instructeur désigne le point à atteindre.

Dans ces exercices, la rapidité ne doit pas être sacrifiée à la correction.

CHAPITRE II.

EXERCICES D'ÉQUILIBRE SUR LA POUTRE ET SUR LE PORTIQUE.

1° Exercices sur la poutre.

175. *Debout sur la poutre.* — SE PLACER A CHEVAL, SE REMETTRE DEBOUT.

176. *A cheval.* — PROGRESSER EN AVANT DANS CETTE POSITION.

177. PROGRESSER SUR LA POUTRE : 1° EN MARCHANT, 2° EN COURANT.

178. MARCHER A DEUX SUR LA POUTRE EN SENS INVERSE ET SE CROISER.

Ces exercices sont décrits au Titre II (nos 70 et suivants.

2° Exercices sur le portique.

179. *Debout sur le portique.* — SE PLACER A CHEVAL, SE REMETTRE DEBOUT.

180. *A cheval.* — PROGRESSER EN AVANT DANS CETTE POSITION.

181. PASSAGE DU PORTIQUE AU PAS CADENCÉ.

Les trois exercices qui précèdent s'exécutent sur le portique d'après les mêmes principes que sur la poutre.

182. GRIMPER AU PORTIQUE, SE METTRE DEBOUT, A CHEVAL ET DESCENDRE.

Grimper, soit à une ou deux cordes, soit à une ou à deux perches oscillantes, soit à une perche fixe.

Se rétablir en se conformant autant que possible aux principes prescrits aux nos 132 et 133. (Rétablissements sur la barre.)

183. Pour les premiers exercices de passage du portique, chaque soldat est encadré de deux instructeurs.

L'impression du vertige étant, quelquefois, difficile à surmonter, les instructeurs apportent beaucoup de modération dans leurs exigences à l'égard de ceux qui y sont sujets. Ces hommes exécutent d'abord le passage à cheval.

Observation. — Lorsque les exercices d'équilibre sur la poutre et le portique sont exécutés avec l'arme, celle-ci est portée, soit à la main, soit en bandoulière.

CHAPITRE III.

ESCALADES.

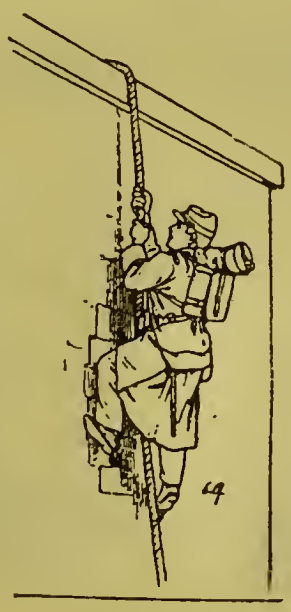
184. Dans les exercices d'escalades, on applique autant que possible les principes prescrits au Titre II (Article II du Chapitre II. — Grimper et se rétablir.)

1° Escalade d'un mur élevé.

185. Grimper au mur a l'aide d'une perche ou d'une corde.

Grimper avec les bras, les pieds arcboutés au mur, en ayant soin de déplacer simultanément la main et le pied du même côté.

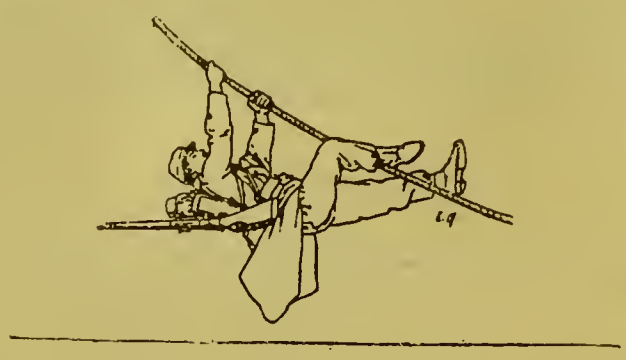
Descendre de la même manière.



186. Grimper au mur a l'aide d'une corde inclinée.

Saisir la corde à deux mains, engager le jarret ou le talon et monter en déplaçant simultanément le bras et la jambe du même côté.

Descendre de la même manière.



2° Escalade d'un mur de hauteur moyenne.

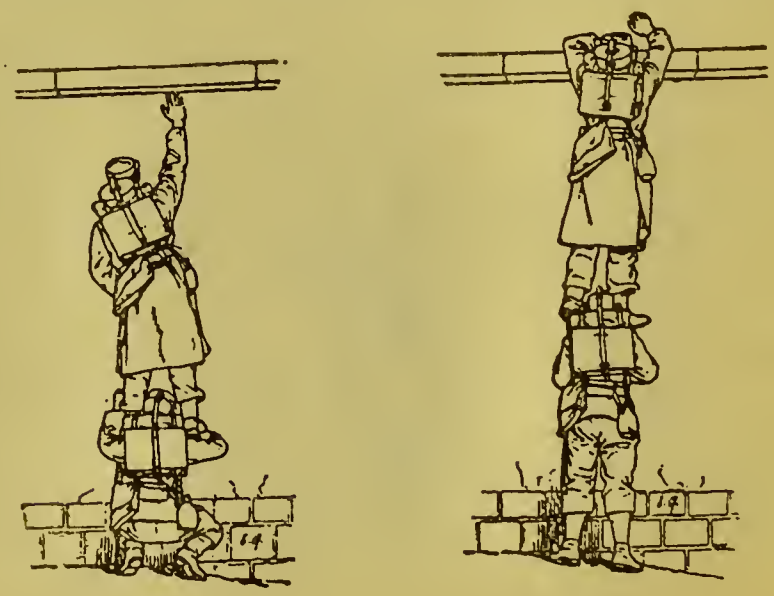
---

187. Mur présentant des aspérités.

Utiliser les aspérités pour monter et descendre.

188. Avec un aide.

L'aide s'accroupit face au mur à une distance de $0^m,50$ au moins. Il fait placer le soldat debout sur ses épaules et l'élève en se redressant. Il évite de se rapporcher du mur en prenant appui des deux mains sur la paroi.



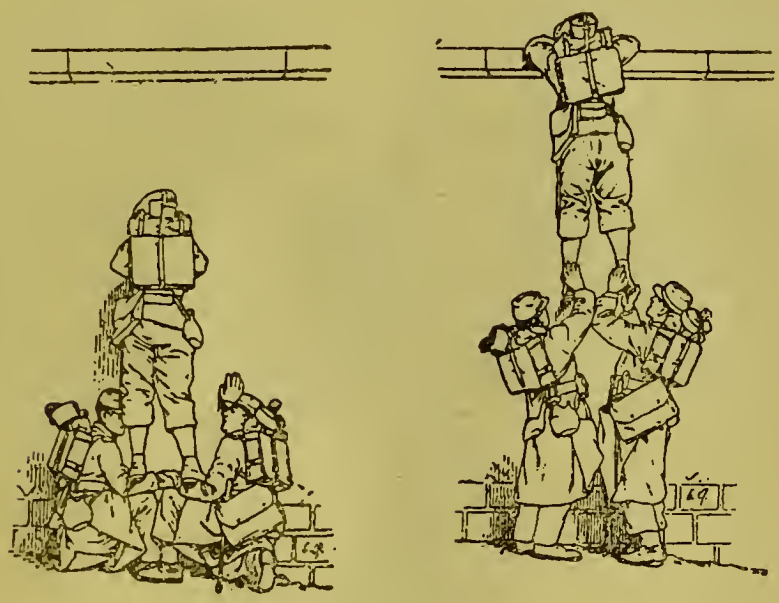
189. Avec deux aides.

Les deux aides se mettent l'un en face de l'autre, le flanc à une distance d'environ $0^m,50$ du mur. Ils placent à terre le genou qui se trouve du côté du mur et se rapprochent de façon à se toucher par l'autre genou.

Les avant-bras extérieurs se posent horizontalement sur les cuisses, la main de chacun des aides maintenant fortement le poignet de l'autre. Les mains du côté du mur prennent appui sur la paroi.

Les deux aides font placer le soldat, debout, un pied sur chacun des avant-bras, puis ils se redressent ensemble en évitant de se rapprocher du mur.

Ils continuent à l'élever si c'est nécessaire, en le saisissant par les pieds.



190. Avec l'aide d'hommes placés sur la crête du mur.

Les aides, placés à cheval ou à plat ventre sur le mur, tendent au soldat une ceinture, un fusil, une corde, etc., qu'ils maintiennent solidement. Le soldat s'en sert pour se hisser au sommet.

191. Descendre du mur.

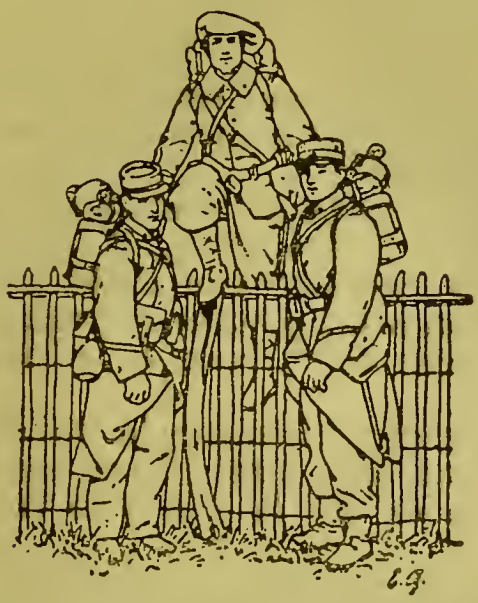
Se placer en suspension allongée face au mur, les mains à la crête. Abandonner cette crête d'une main qui s'applique contre la paroi. Sauter en se repoussant de la main et du pied.

Lorsque le mur est élevé, deux aides saisissent les jambes du soldat et le descendent à terre.

3° Escalade de palanques et de clôtures légères.

192. L'escalade de palanques s'effectue avec aides et sans aides en se conformant, autant que possible, aux principes indiqués aux numéros 193 et suivants.

193. Pour franchir une clôture légère, comme un treillage, le procédé indiqué par la figure ci-dessous est l'un des meilleurs à employer. Chacun des hommes franchit la clôture en prenant appui sur les épaules de ses deux camarades, que ceux-ci soient en deçà ou au delà de l'obstacle.



Observation. — Dans les exercices d'escalade, l'arme est portée de la manière la plus commode. Le soldat la passe aux hommes qui ont franchi l'obstacle toutes les fois qu'il en a la possibilité.

CHAPITRE IV.

PARCOURS DE LA PISTE D'OBSTACLES ET EXERCICES EN TERRAINS VARIÉS.

194. La piste d'obstacles est établie d'après les indications portées sur la planche de l'annexe III, en tenant compte des ressources dont on dispose et de la nature du terrain.

S'il n'est pas possible d'établir tous les obstacles qui sont prévus, on doit donner la préférence aux fossés et aux murs d'escalade.

195. Les exercices de la piste d'obstacles sont enseignés individuellement ; ils sont ensuite exécutés par fractions constituées pour habituer les hommes à ne pas se gêner les uns les autres en franchissant les obstacles en troupe.

Les parcours par fractions constituées s'effectuent en ligne si la longueur de l'obstacle le permet, sinon, en colonne par quatre ou par deux.

Les rangs franchissent les obstacles successivement. Dans chaque rang, un gradé ou le soldat le plus ancien règle le mouvement, de manière à obtenir l'ensemble, qui assure l'ordre et la rapidité. En aucun cas, le parcours ne doit dégénérer en une course désordonnée, où les plus forts cherchent à arriver les premiers.

196. Pour franchir les fossés et les obstacles en hauteur on applique les principes enseignés au Chapitre V du Titre II (Sauts).

Le soldat tient l'arme de la main droite. Au moment de l'impulsion, il l'élève vivement ; lorsqu'il touche le sol, il pose très légèrement la crosse à terre et se sert de l'appui de son arme pour se redresser. Il abandonne de la main gauche le fourreau de la baïonnette au moment de sauter.

Pour les sauts en profondeur, le fourreau de la baïonnette est ramené en avant, l'arme est élevée le plus haut possible pour que la crosse ne frappe pas le sol violemment.

Pour l'escalade des murs et clôtures, les hommes se prêtent un appui mutuel en appliquant les procédés indiqués au chapitre précédent.

197. Lorsque la troupe est familiarisée avec le franchissement des obstacles de la piste, les instructeurs

s'efforcent, au cours des exercices à l'extérieur, de développer ses qualités d'adresse et d'audace en la mettant en présence de difficultés variées analogues à celles qui pourraient se présenter en campagne (grimper à un arbre, sauter des fossés, escalader des talus ou des escarpements, passer un ruisseau sur une poutre, etc.).

198. Le port du sac imposant une fatigue considérable, l'étendue des efforts qu'il est possible de demander à l'homme chargé est très limitée.

Le soldat en tenue de campagne, s'il est livré à lui-même, ne peut franchir que des obstacles de faible importance. Lorsqu'il se trouve aux prises avec des difficultés qu'il est impuissant à surmonter seul, il doit recourir à l'aide de ses camarades.

L'objet principal des exercices d'application, exécutés en terrains variés, est d'habituer les soldats à se prêter cet appui mutuel et de développer, en même temps que leur adresse, les sentiments de solidarité qui doivent les unir.

199. Dans l'exécution des sauts d'obstacles et notamment des sauts en profondeur, les instructeurs apportent toute leur attention à l'observation des précautions nécessaires pour éviter les accidents.

La partie du terrain des pistes qui se trouve au point de chute doit toujours être ameublie ou recouverte d'une couche de sable. Au contraire, en terrain varié, les hommes sont exercés à franchir les obstacles tels qu'ils se présentent dans la nature.

TITRE IV.

EXERCICES SE RATTACHANT A LA GYMNASTIQUE DE DÉVELOPPEMENT ET A LA GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

CHAPITRE I.

MARCHE.

1° Considérations générales.

200. Les instructeurs doivent apporter dans la direction des exercices de marche le soin et la méthode qu'exige cette partie essentielle de l'instruction du soldat d'infanterie.

Le but à atteindre est d'amener la troupe à effectuer les plus longs parcours avec le minimum de fatigue.

201. Il y a trois éléments à considérer dans la marche : l'attitude de l'homme, la longueur du pas et sa cadence.

L'attitude influe sur la fatigue de la marche. Les prescriptions exposées plus loin, relatives aux attitudes à prendre, sont basées sur les principes que l'observation des meilleurs marcheurs a mis en évidence. Elles doivent être scrupuleusement observées.

La longueur du pas est la distance qui sépare deux empreintes consécutives des talons sur le sol ; la cadence est le nombre de pas faits en une minute.

La vitesse de la marche est égale au produit de la longueur du pas par sa cadence.

L'expérience prouve que ces deux facteurs ont entre eux une relation intime. Si l'on accroît progressivement la cadence, la longueur du pas augmente, atteint un maximum, puis diminue. Il en résulte que la vitesse ne peut pas s'accroître au delà d'une certaine limite.

Dans la pratique, on ne cherche pas à atteindre cette limite, qui correspond à une cadence trop vive. Les allures précipitées sont très fatigantes et ne peuvent être soutenues longtemps.

La cadence la plus avantageuse, variable suivant les individus, est comprise entre 110 et 130 pas et correspond à une longueur de pas de $0^m,75$ à $0^m,85$.

2° Pas cadencé.

202. L'obligation, pour une troupe, de marcher d'une manière uniforme, impose la pratique du pas cadencé.

La longueur du pas cadencé est fixée à $0^m,75$, sa cadence à 120 pas à la minute. L'attitude de l'homme, pendant le mouvement, est décrite au Titre II du Règlement sur les manœuvres de l'infanterie. Les instructeurs s'attachent particulièrement à l'observation des prescriptions suivantes :

Pencher légèrement le corps en avant pour faciliter le mouvement de progression.

Poser le pied naturellement, le talon le premier.

Ne pas raidir la jambe au moment où le pied pose à terre. Si le jarret est tendu, le choc du talon contre le sol provoque un ralentissement dans la vitesse du corps.

Eviter de frapper le sol avec le pied, cette façon de procéder occasionne une dépense de force en pure perte ; en outre elle nécessite une élévation de la jambe qui entraîne le raccourcissement du pas.

S'efforcer de diminuer l'amplitude des oscillations verticales et latérales du corps.

Eviter les déplacements exagérés des bras et, d'une façon générale, tous les mouvements qui occasionnent un travail inutile à la progression en avant.

Maintenir la tête droite, les épaules effacées, la poitrine saillante, pour favoriser la respiration.

203. Le mouvement de la marche ne doit pas être exécuté en décomposant ; il deviendra plus facilement automatique s'il est répété souvent dans les conditions normales de son exécution.

Au début de l'instruction, on fortifie les muscles locomoteurs en prescrivant aux hommes de faire des pas supérieurs à $0^m,75$ à une cadence lente.

3° Pas de route.

204. Le pas de route est moins fatigant que le pas cadencé, parce que l'homme a la latitude de prendre l'allure qui lui convient le mieux.

L'attitude à prendre est celle décrite pour le pas cadencé, mais, pour marcher avec le minimum de fatigue, l'homme fléchit légèrement la jambe, au moment où le pied pose à terre.

205. Lorsqu'il est nécessaire d'augmenter la vitesse de marche, il y a grand intérêt à rechercher ce résultat par l'allongement du pas plutôt que par l'accélération de la cadence. Cet allongement est obtenu par l'inclinaison plus forte du corps et par l'extension complète de la jambe qui est en arrière, celle qui est en avant restant fléchie.

Les hommes sont exercés fréquemment, sur de courtes distances, à augmenter la vitesse de marche en allongeant le pas.

4° Pas de charge.

206. Les cadences vives du pas de charge (140 et au-dessus) imposent à l'homme une fatigue considérable. Elles ne peuvent être soutenues que pendant un temps très court.

Pendant l'exécution du pas de charge, l'homme se conforme aux principes prescrits pour le pas cadencé, mais il augmente l'inclinaison du corps et fléchit la jambe qui est en avant, d'autant plus que la cadence est plus rapide.

Une troupe doit pouvoir franchir à l'allure du pas de charge et sans perdre de ses moyens, des distances de 100 à 200 mètres.

5° Entraînement à la marche.

207. Comme tout entraînement, l'entraînement à la marche doit être lent, progressif, continu et basé sur la force des hommes les plus faibles, à l'exception toutefois de ceux qui sont reconnus impropres à faire campagne.

Il est tenu compte, dans la progression, des trois facteurs : durée, vitesse de marche, poids du chargement. On doit parvenir, par leur combinaison judicieuse, à mettre l'homme en possession de son maximum de résistance, tout en évitant le surmenage.

Une progression ne visant que les marches hebdomadaires, donnerait des résultats insuffisants. Les commandants de compagnies règlent le programme de leurs exercices à l'extérieur de telle sorte que la marche y entre toujours pour une certaine part.

208. Les marches hebdomadaires s'exécutent par compagnie, tant que l'instruction du bataillon n'est pas commencée. Les commandants de compagnie ont toute initiative pour en régler la progression sous la réserve qu'au début de l'instruction du bataillon, la compagnie soit en état d'exécuter des marches de 25 à 30 kilomètres avec le chargement complet. Les marches se font ensuite par bataillon et par régiment.

209. Les circonstances atmosphériques et l'état du terrain, le nombre des unités réunies, l'état de fatigue de la troupe ont une grande influence sur la vitesse de la marche.

Si les circonstances sont très favorables, une compagnie isolée peut faire 5 kilomètres en 50 minutes, un bataillon isolé 4 kil. 800 en 50 minutes, un régiment 4 kil. 500 en 50 minutes. Si les circonstances sont défavorables, la vitesse de marche peut être très inférieure aux chiffres indiqués ci-dessus.

210. Après les marches d'épreuve, qui ont lieu au mois de mai, l'entraînement est maintenu par des exercices d'application plutôt que par de longues marches.

6° Port du sac.

211. Le port du sac est une cause de fatigue que l'on doit s'efforcer d'amoindrir par un entraînement méthodique.

Le sac est pris dans le courant du deuxième mois d'instruction. Son chargement est progressivement augmenté de façon à être complet vers le 15 mars. A partir de cette date et à moins de circonstances exceptionnelles, les marches sont exécutées avec le chargement complet.

Le commandant de compagnie prescrit chaque semaine le chargement pour la marche hebdomadaire et le chargement à prendre pour les exercices exécutés avec le sac.

CHAPITRE II.

COURSE.

1° Considérations générales.

212. La course, en raison de ses effets généraux sur l'organisme, constitue l'un des meilleurs exercices de développement physique mis à la disposition des instructeurs ; exercice violent, toutefois, qui doit être pratiqué avec sagesse et modération.

Très pénible pour des hommes fortement chargés, la course sera très rarement appliquée en campagne ; il faut donc l'envisager dans l'instruction comme moyen d'accroître la force de résistance de l'homme plutôt que comme procédé de locomotion rapide.

Au point de vue de l'entraînement, l'exécution fréquente de courses de longue durée donne de meilleurs résultats que l'accomplissement de longs parcours à intervalles espacés.

213. Les courses peuvent se ranger en deux catégories :

Les courses *de résistance* dans lesquelles l'effort très modéré doit se soutenir pendant un temps d'une certaine durée.

Les courses *de vélocité* dans lesquelles l'homme est appelé à donner son effort maximum dans un temps limité.

Les procédés employés dans les deux cas sont différents.

214. Dans la course de résistance, la vitesse est subordonnée à la nécessité de ménager ses forces. L'allure à prendre, variable suivant les individus, correspond à une cadence de 170 à 200 pas à la minute, et à une longueur de $0^m,90$ à 1 mètre. L'attitude la plus avantageuse est celle décrite pour le pas gymnastique au Titre II du Règlement sur les manœuvres de l'infanterie.

215. Dans la course de vélocité, l'homme n'obtient son maximum de vitesse qu'en accélérant beaucoup la cadence et en augmentant en même temps la longueur du pas. La dépense de force devient alors considérable et la course ne pourrait être supportée longtemps sans présenter un véritable danger. L'attitude qui convient à la course de vélocité diffère sensiblement de celle qui est adoptée pour le pas gymnastique (voir : 3. — Pas de course.

2° Pas gymnastique.

216. La longueur du pas gymnastique est de $0^m,90$ et sa cadence de 180 pas à la minute.

Pendant son exécution, les instructeurs veillent particulièrement à l'observation des principes suivants :

Pencher le corps en avant, pour favoriser le mouvement de progression, surtout si le sac est chargé.

Poser autant que possible le pied à plat. Si on pose le pied la pointe la première, la fatigue de la jambe est plus considérable et le pas se trouve raccourci; si on pose le talon le premier, le choc produit est une cause de ralentissement dans la vitesse.

Eviter les sautillements en hauteur ; à cet effet, donner l'effort d'impulsion de la jambe qui est en arrière très obliquement. Le sommet de la tête doit se mouvoir sur une ligne aussi droite et aussi horizontale que possible.

Fléchir la jambe au moment où le pied pose à terre de façon à amortir le choc.

Respirer autant que possible par le nez où les poussières s'arrêtent et où l'air se réchauffe. Respirer par la bouche entr'ouverte si la respiration par le nez ne suffit pas.

Faire des inspirations lentes et profondes de manière à renouveler l'air jusqu'au fond des poumons et de fortes expirations pour chasser le plus d'air vicié possible.

Régler, autant que possible, le rythme des mouvements respiratoires sur le rythme de l'allure. En les disciplinant ainsi, on évite qu'ils deviennent désordonnés et on prévient l'essoufflement .

217. Le pas gymnastique ne doit pas être décomposé. Les instructeurs n'exigent pas dès le début la perfection de l'attitude ; celle-ci ne s'obtient qu'à la longue et, le plus souvent, le soldat la prend de lui-même.

3° Pas de course.

218. Pour l'exécution du pas de course on se conforme aux principes qui suivent :

Pencher le corps en avant au départ, et le redresser dès les premiers pas ; le torse restant droit pendant la course.

Fléchir la jambe qui est en avant d'autant plus que l'allure est plus rapide.

Donner de la jambe qui est en arrière une impulsion vigoureuse de façon à parcourir la plus grande distance possible.

Pencher le corps en arrière pour s'arrêter.

4° Courses de résistance.

219. Les courses de résistance s'exécutent sans sac et avec sac chargé (chargement progressif).

Les courses de résistance sans sac commencent huit jours environ après l'arrivée des recrues. Elles se font en tenue de gymnase.

Au début de l'instruction il est exécuté, autant que possible, une séance par jour.

Commencer par une course de la durée d'une minute, augmenter cette durée d'une minute toutes les deux ou trois séances jusqu'au maximum de 15 minutes.

Les courses sont d'abord exécutées en terrain plat, puis en terrain accidenté.

Les courses de résistance avec le sac chargé doivent être considérées comme des exercices d'endurance ayant surtout pour but d'habituer l'homme à la gêne et à la

fatigue produites par le sac. Il importe de les pratiquer avec la plus grande circonspection.

Commencées dès que les hommes prennent le sac, elles s'exécutent, en principe, avec le chargement prescrit pour les exercices et à raison d'une ou deux par semaine.

Débuter en terrain plat par une course de 5 minutes et atteindre progressivement, par une augmentation d'une minute toutes les deux ou trois séances, la durée de 10 minutes qui ne devra jamais être dépassée. Quand le sac est très chargé il convient même de se tenir au-dessous de cette limite. Les courses avec le chargement complet de campagne sont exécutées très rarement et en tout cas sont fort courtes.

220. Les courses de résistance et particulièrement celles qui s'exécutent sans sac, se continuent toute l'année à raison de deux ou trois par semaine, en ne dépassant jamais le maximum de durée : 15 minutes sans sac et 10 minutes avec le sac chargé. Elles ont lieu soit pendant la séance de gymnastique, soit en dehors de cette séance et de préférence à l'extérieur.

221. Les courses de résistance s'exécutent de la manière suivante :

Les groupes sont peu nombreux ; un gradé dont l'allure est bien réglée se place en tête.

Une allure vive prise au début risque de provoquer l'essoufflement. La course commence par quelques minutes de pas cadencé ou de pas de route, le pas gymnastique est pris ensuite à une cadence lente, en faisant le pas inférieur à $0^m,90$. La longueur et la cadence sont progressivement amenées aux chiffres indiqués par le Règlement et maintenus pendant toute la durée de la course.

La même progression est observée en sens inverse pour terminer la course, afin que le calme soit rétabli dans le jeu des poumons au moment de prendre le repos.

Il est recommandé aux instructeurs de faire exécuter, avant que les rangs soient rompus, quelques exercices respiratoires.

Les précautions hygiéniques les plus rigoureuses sont prises pour éviter les refroidissements.

5° Courses de vélocité.

222. Ces courses, commencées à partir du deuxième mois d'instruction, sont toujours faites en tenue de gymnase. Elles débutent par un parcours de 60 mètres et sont exécutées à raison d'une ou deux par se-

maine, en augmentant la distance à franchir d'une longueur de 10 mètres par période de quinze jours, jusqu'au maximum de 100 mètres.

Pour leur exécution les hommes, placés sur un rang à deux pas d'intervalle, partent au signal de l'instructeur et courent librement droit devant eux en donnant toute la vitesse dont ils sont susceptibles.

Le départ et l'arrivée sont indiqués par des points de repère bien visibles.

Les hommes sujets aux palpitations de cœur et aux hernies sont exemptés des courses de vélocité.

6° Rallyes, courses au clocher, jeux...

223. Les exercices de course devant s'effectuer toute l'année, les commandants de compagnie doivent s'efforcer de les rendre aussi attrayants que possible.

La pratique des rallyes, courses au clocher, etc., et de certains jeux de plein air est excellente pour maintenir l'entraînement tout en distrayant les hommes (1).

CHAPITRE III.

NATATION.

Considérations générales.

224. L'utilité de la natation est incontestable tant au point de vue général qu'au point de vue militaire.

Elle développe harmonieusement tous les muscles du corps et donne à l'homme hardiesse et confiance en soi.

Les instructeurs doivent apporter tout leur soin à cette partie de l'instruction.

225. Un lieutenant est spécialement chargé de la surveillance du matériel, de l'établissement du ponton et de l'instruction technique des maîtres nageurs. Il est secondé par trois sous-officiers (un par bataillon) nageant et plongeant parfaitement.

Les maîtres nageurs sont désignés dans chaque compagnie à raison d'un pour quinze hommes environ.

---

(1) Voir l'annexe II.

226. La natation est enseignée dans la compagnie sous la responsabilité du capitaine. Les jours de baignade il utilise pour l'instruction les gradés et les maîtres nageurs de sa compagnie. D'autres maîtres nageurs, pris en nombre suffisant dans le bataillon, montent dans les barques ou se placent autour du bain; ils surveillent les hommes sachant nager, sous la direction du sous-officier maître nageur du bataillon.

Les barques doivent être dirigées par des hommes exercés.

Un officier de la compagnie est toujours présent à la baignade; il visite minutieusement le matériel avant et après chaque séance et prend toutes les mesures nécessaires pour prévenir les accidents.

Les séances de natation sont aussi fréquentes que possible. A chaque séance, la compagnie dispose du ponton pendant 45 minutes au moins.

227. Quelques conférences sont faites aux officiers, aux sous-officiers, caporaux et maîtres nageurs par les médecins du corps sur les précautions à prendre pour le bain et sur les soins à donner aux asphyxiés.

Un médecin assiste toujours à la baignade.

EXERCICES HORS DE L'EAU.

1° Nager sur le ventre.

Se mettre à plat ventre sur un banc et exécuter les mouvements suivants :

228. Mouvements des bras.

Mains réunies devant la poitrine, doigts allongés et joints, bras fléchis, pieds réunis posant sur le sol.

1. Tendre les bras devant la poitrine les mains réunies.

2. Ecarter les mains d'environ $0^m,15$, les paumes vers le sol, les côtés extérieurs un peu relevés.

3. Faire décrire aux mains un quart de cercle en écartant les bras tendus, les fléchir au moment où ils passent à la position latérale et reprendre la position initiale.

229. Mouvements des jambes.

Cuisses et jambes fléchies, talons réunis à hauteur des fesses, genoux et pieds ouverts, les mains aidant à maintenir le corps en équilibre.

1. Allonger les jambes en les écartant le plus possible, la pointe des pieds en dehors et relevée vers le cou-de-pied.

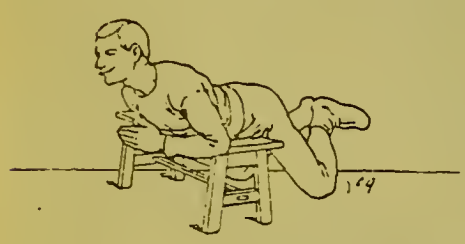
2. Réunir les jambes tendues.

3. Fléchir les jambes et reprendre la position initiale.

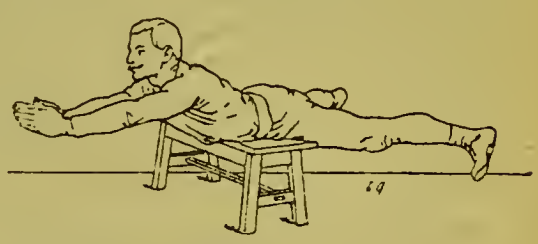
230. Mouvements simultanés des bras et des jambes.

Les bras et les jambes placés comme il est prescrit aux exercices 228 et 229.

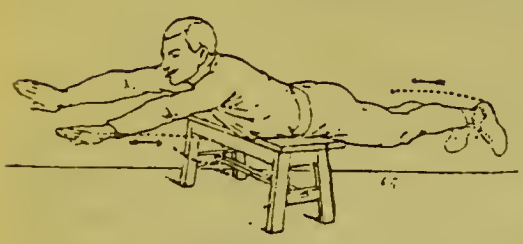
1. 2. 3. Exécuter simultanément avec les bras et les jambes les mouvements 1, 2, 3, prescrits aux exercices 228 et 229.



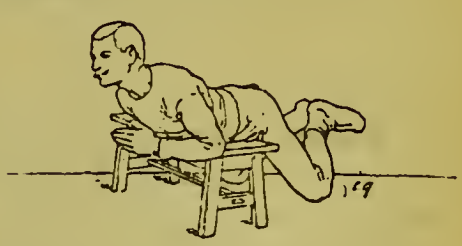
P. I.



1



2



3

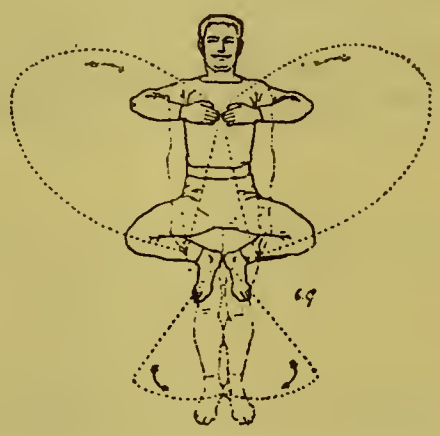
2° Nager sur le dos.

231. Se coucher par terre sur le dos ; cuisses et jambes fléchies, talons réunis près des fesses, genoux et pieds ouverts; mains à la poitrine, paumes dirigées vers le sol, doigts allongés et joints.

1. Allonger les jambes en les écartant, et les rapprocher tendues.

Ecarter en même temps les mains du corps, tendre les bras et les rapprocher vivement des cuisses en plaçant les mains perpendiculaires au sol.

2. Reprendre la position initiale en fléchissant les jambes et en faisant passer les mains près du corps, les paumes dirigées vers le sol.



EXERCICES DANS L'EAU.

1° Nager sur le ventre.

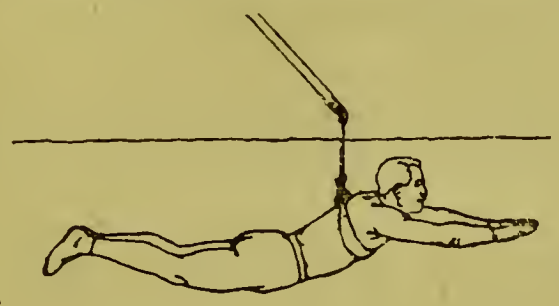
232. Lorsque l'homme a été suffisamment exercé aux mouvements à sec, il est mis à l'eau avec la sangle sous la poitrine.

La corde qui soutient la sangle est solidement fixée à l'extrémité d'une perche.

L'instructeur tient la perche des deux mains ; il laisse plonger le corps dans l'eau de manière que la tête et le cou émergeant, les pieds fassent, avec les épaules, un angle d'environ 10 degrés.

L'homme s'exerce ainsi jusqu'au moment où il a acquis assez d'assurance pour ne plus être soutenu par la sangle. On lui fait alors parcourir plusieurs fois un trajet déterminé en tenant devant lui une perche ou une bouée qu'il pourra saisir en cas de défaillance.

Enfin, après un examen du commandant de compagnie, l'homme est autorisé à nager en liberté.



2° Nager sur le dos.

233. Lorsque l'homme sait nager sur le ventre, on l'exerce à se mettre sur le dos. Cette position permet au nageur de reprendre haleine et de reposer ses membres fatigués.

Pour se placer sur le dos, l'homme, nageant sur le ventre, fait une extension des bras et des jambes et imprime au torse une impulsion vigoureuse de droite à gauche en s'aidant de la tête et des bras. Une fois sur le dos, il se maintient par un mouvement horizontal des bras, les mains faisant office de godilles.

Pour avancer dans cette position, l'homme exécute les mouvements appris à sec.

La tête doit être dans la direction du corps, la bouche reste fermée au moment de l'effort et s'ouvre pour aspirer lorsque le corps est en mouvement.

Au début de ces exercices l'homme est soutenu par la sangle.

3° Plonger.

234. Avant de plonger, l'homme s'habitue à faire de longues inspirations pour remplir d'air ses poumons. Il plonge ensuite la tête dans l'eau et l'y maintient le plus longtemps possible, les yeux ouverts.

Lorsque l'homme est familiarisé avec ce genre d'exercice, on l'attache avec la sangle munie d'une longue corde, et il s'exerce à plonger.

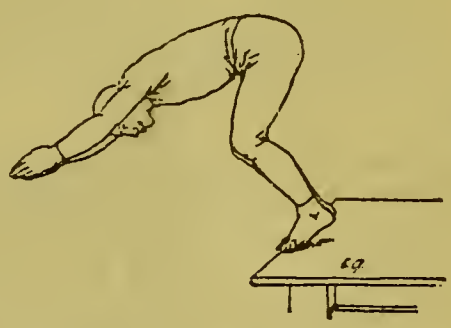
235. Pour plonger de la surface de l'eau, l'homme nageant sur le ventre culbute la tête la première, les bras tendus, les mains jointes, et s'efforce de gagner le fond en exécutant de vigoureuses extensions de jambes.

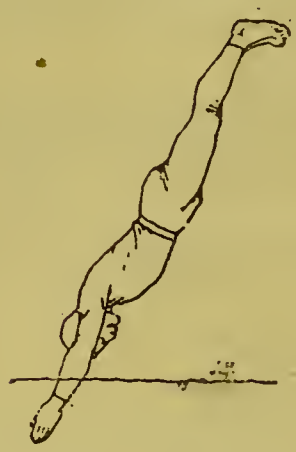
Pour revenir à la surface, il se retourne, se place debout et nage dans cette position. Le nageur qui a touché le sol peut, en appuyant fortement les pieds à terre, aider considérablement à l'ascension et diminuer ainsi la durée du trajet.

236. Pour plonger la tête la première, d'un point élevé, l'homme place les bras tendus au-dessus de la tête, les mains jointes, et fléchit légèrement les membres inférieurs. Il incline le corps en avant et, lorsqu'il perd l'équilibre, il donne avec les jambes une légère impulsion de façon à tomber dans l'eau obliquement.

Au moment de la chute, les bras, le corps et les jambes doivent se trouver dans la même direction.

L'homme s'efforce de gagner le fond en nageant. Il revient à la surface en exécutant ce qui est prescrit pour l'exercice précédent.





237. Pour plonger d'un point élevé, les pieds les premiers, le nageur saute dans l'eau, le corps vertical, les jambes réunies.

La profondeur d'eau indispensable pour plonger d'un point élevé est de 3 mètres au minimum.

Lorsque l'homme plonge les pieds les premiers d'un point très élevé, il garantit les parties génitales avec les mains.

4° Exercices de perfectionnement.

238. Les hommes nageant et plongeant correctement exécutent des exercices qui augmentent leur confiance et les préparent aux fonctions de maître nageur.

Ils sont initiés aux différents procédés de natation connus, et exercés à plonger fréquemment, soit nus, soit habillés.

On les habitue à aller chercher des objets au fond de l'eau, à nager en poussant des corps flottants, puis en portant des corps plus denses que l'eau.

Les jeux sur l'eau (jeux de balle et de ballon) sont excellents pour développer l'assurance du nageur.

APPLICATIONS PRATIQUES DANS L'EAU.

1° Porter secours à une personne en danger.

239. Le nageur qui se porte au secours d'un homme en danger doit agir prudemment et éviter surtout de se laisser appréhender.

Il s'efforce de saisir la personne qu'il secourt par derrière, et autant que possible par les bras. S'il y réussit, il la ramène à la rive en nageant sur le dos. Si elle se retourne, le nageur la lâche momentanément pour la ressaisir comme il vient d'être indiqué.

L'opération devient dangereuse lorsque le sauveteur est appréhendé.

Dans ce cas, celui-ci emploie toute son énergie à se dégager ; à la dernière extrémité il saisit d'une main les narines du noyé et lui plonge la bouche dans l'eau jusqu'à ce que la suffocation lui fasse perdre sa force.

240. L'officier chargé de la natation a toute initiative pour organiser des exercices de sauvetage auxquels prennent part les maîtres nageurs. Les meilleurs nageurs des compagnies peuvent participer à ces exercices.

Il fait confectionner des mannequins qu'il jette à l'eau; les hommes plongent et les ramènent à la rive.

2° Traverser un cours d'eau.

211. Les cours d'eau peuvent être traversés de deux manières :

1° L'homme nu ou habillé porte l'arme et quelques cartouches.

2° L'arme et l'équipement sont placés sur de petits radeaux.

Les meilleurs nageurs sont exercés à parcourir le long de la rive un trajet déterminé que l'on augmente progressivement. Ils nagent en ligne par groupe de 6 au plus, de telle sorte que la surveillance puisse s'exercer efficacement.

On donne ensuite à ces nageurs des effets hors de service, puis successivement des armes et des munitions. Lorsqu'ils ont perdu toute appréhension du danger, on les exerce à traverser un cours d'eau en ligne droite, ou en diagonale si la distance à parcourir n'est pas assez considérable.

Les nageurs portent le fusil comme ils le jugent convenable, en bandoulière, dans la main gauche ou sur la tête.

Le point d'atterrissage est repéré d'avance; chaque nageur fixe ce point et s'y dirige en résistant de son mieux au courant.

Lorsque le courant est rapide, le point de départ est placé plus en amont que le point d'atterrissage.

L'officier instructeur peut, pour plus de précautions, faire tendre un câble reliant les deux rives.

Pour exécuter les exercices prévus au n° 2, on confectionne de petits radeaux avec des branchages, des planches, des poutrelles ou des tonneaux, des sacs à distribution remplis de paille.

Ces radeaux chargés des armes et de l'équipement sont remorqués par un nombre de nageurs suffisant. Ceux-ci attachent à leur ceinture l'extrémité des cordes déjà fixées à l'un des côtés du radeau, prennent le large, conduits par d'autres nageurs libres, et se dirigent vers le point indiqué de la rive opposée. D'autres nageurs poussent le radeau en nageant avec les jambes et un bras.

212. Pendant le cours de ces exercices, des bateaux montés se tiennent toujours à portée des nageurs et toutes les précautions sont prises pour donner de l'assurance aux hommes et prévenir les accidents.

ANNEXE

Instruction ministérielle du 22 décembre 1902 sur l'application du règlement du 22 octobre 1902, sur l'instruction de la gymnastique.

Paris, le 22 décembre 1902.

I. — Préparation des instructeurs.

Aux termes du paragraphe 1er du règlement du 22 octobre 1902, l'instruction de la gymnastique est donnée entièrement par les cadres de la compagnie sous la responsabilité du capitaine. Les commandants de compagnie et les officiers de peloton doivent donc être en état d'établir la progression de l'enseignement et de préparer eux-mêmes leurs cadres à l'application des nouvelles méthodes.

Les conférences faites en exécution des dispositions des circulaires manuscrites du 9 avril et du 23 juin 1902 ont permis aux officiers des corps de troupe de se rendre compte des principes qui doivent les guider dans la direction de l'éducation physique du soldat.

Ces connaissances générales seront complétées par une étude plus détaillée qui mettra les officiers de compagnie en mesure de satisfaire complètement aux obligations que leur impose le règlement du 22 octobre 1902.

Cette étude fera l'objet, dans chaque corps de troupe d'infanterie, d'un cours d'instruction comprenant une conférence et quelques exercices pratiques destinés à faire saisir rapidement l'application des nouvelles méthodes.

L'officier chargé de ce cours disposera, comme troupe d'instruction, des hommes et des cadres de la compagnie à laquelle il appartient.

Dans chacun des régiments des 1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 7e et 8e corps et dans les 3e, 5e et 8e bataillons de chasseurs, le cours d'instruction sera confié au lieutenant qui se trouve actuellement à l'Ecole de gymnastique. Cet officier quittera Joinville le 16 janvier 1903 et rejoindra son corps sans sursis; mais il pourra lui être accordé une permission lorsque le cours sera terminé.

Dans chacun des régiments et bataillons de chasseurs des autres corps d'armée et dans les 10e, 15e, 16e et 21e bataillons de chasseurs, le cours d'instruction sera confié suivant le cas :

Au lieutenant ayant quitté l'Eeole de gymnastique le 15 août dernier, pour les corps de troupe qui en possèdent;

A défaut, à un lieutenant ayant les aptitudes voulues et susceptible d'être envoyé ultérieurement à Joinville.

Les lieutenants de eette dernière catégorie, avant de commencer l'instruction des officiers de eompagnie de leurs corps, iront suivre, pendant deux jours, le cours fait dans leur corps d'armée par le lieutenant sorti le 15 août dernier de l'Ecole de gymnastique.

Les généraux commandant les eorps d'armée donneront des ordres pour que ces offieiers soient dirigés sur le régiment de ce lieutenant et fixeront la date de leur arrivée.

Cette date sera choisie de façon à leur laisser un délai de 15 jours pour l'étude préalable du règlement.

Les déplacements imposés aux offieiers à l'oecasion du cours d'instruction donneront droit aux frais de route.

Les cours professés à l'Ecole de Joinville, qui ont été adressés aux corps de troupe dans le courant du mois d'août dernier, ne répondant plus aux prescriptions du règlement du 22 octobre 1902, me seront renvoyés immédiatement sous le timbre (Infanterie, 2e Bureau).

II. — Organisation des gymnases.

1° NOMENCLATURE ET DISPOSITION DU MATÉRIEL.

Matériel fixe.

Un gymnase eomprend en principe le matériel suivant :

Portique avec échelle et perches fixes,
Poutre horizontale,
Barres doubles.

Matériel mobile.

Poteaux mobiles et cordes avee 2 sachets pour sautoirs,
Cordes lisses,
Perches oscillantes,
Corde de traction,
Boulets,
Râteaux,
Pioehes,
Bêches,
Caisse pour contenir le matériel mobile,
Piste avec obstaeles à établir sans frais par les hommes du corps.

Il y a intérêt à doter les gymnases du plus grand

nombre possible de barres doubles et de plusieurs paires de poteaux mobiles pour sautoirs.

Les barres doubles seront avantageusement disposées par paires; l'un des deux appareils est appliqué contre le mur, l'autre est établi dans le prolongement du premier, un même support sert ainsi à deux appareils.

Les poteaux mobiles pour sautoirs sont disposés au moment du besoin devant des bains de sable. Le terrain où se font les appels de pied doit être très ferme.

Les cordes et les perches oscillantes sont disposées de la façon suivante : les unes sont accrochées par paires au portique; les autres sont fixées isolément par l'une de leurs extrémités au faîte d'un mur élevé pour servir à l'escalade. Une ou deux longues cordes sont fixées par leurs extrémités d'une part en un point élevé et d'autre part en un point du sol (cordes inclinées).

Lorsqu'il n'est pas possible d'organiser un gymnase complet, les appareils à construire sont, par ordre de préférence, les barres doubles, les sautoirs et la poutre.

Si les lieux s'y prêtent, le portique peut être remplacé par un mur sur lequel on dispose l'échelle inclinée et les cordes lisses.

L'officier de casernement est chargé de l'entretien du gymnase et de la comptabilité qui s'y rapporte.

2° CONSTRUCTION ET RÉPARATIONS DU MATÉRIEL.

Observations préliminaires sur les bois et matériaux qu'il convient d'employer.

Les pièces de bois enterrées doivent être en chêne coaltarisé ou carbonisé sur toute la partie enterrée. A défaut de chêne, il convient d'employer le sapin injecté par le procédé Boucherie.

Les pièces à découvert peuvent être en sapin; celles sur lesquelles on travaille directement avec les mains doivent être en sapin de premier choix ou en chêne.

Les parties découvertes sont peintes à trois couches, les bois en jaune chamois et le fer en couleur noire.

Les barres horizontales sur lesquelles les mains doivent glisser ne sont pas peintes; elles sont simplement passées à l'huile de lin bouillante, avant leur mise en service.

Indication spéciale du bois à employer pour chaque appareil.

1° Portique avec échelle inclinée.

Les poteaux et le bâti enterré qui les consolide sont en chêne. La poutre horizontale et le plancher de la plate-forme peuvent être en sapin de choix, mais il vaut mieux les faire en chêne. Toutes les autres pièces, traverses, contre-fiches, peuvent être en sapin.

Les échelles et les perches fixes doivent être en sapin de choix.

2° Poutre horizontale.

La poutre est en sapin de choix; le support vertical, les planches d'appui et l'escabeau sont en sapin rouge ordinaire.

3° Barres doubles.

Les supports et le bâti enterré qui les consolide sont en chêne. Les barres horizontales sont en sapin de premier choix ou en chêne. Les autres pièces sont en sapin ordinaire.

4° Poteaux mobiles pour sautoirs.

Les poteaux fixés sur des pieds de fonte sont en sapin ordinaire.

5° Perches et cordes.

Les perches sont en sapin de premier choix ou en frêne, et les cordes en chanvre de première qualité.

6° Boulets.

Les boulets sont de préférence en fonte ; ils peuvent être en bois ou en pierre. Leur poids varie entre 4 et 6 kilogr.

Description des deux appareils nouveaux.

1° Barres doubles isolées.
contre un mur.
2° Poteaux mobiles pour sautoirs.

1° BARRES DOUBLES.

a) *Barres doubles isolées.* — L'appareil se compose de deux barres mobiles en sapin de premier choix ou en chêne de $4^m,80$ de longueur, qui peuvent coulisser à chacune de leurs extrémités entre deux pièces jumelées formant support.

Une fourrure en bois de $0^m,05$ d'épaisseur est placée entre les pièces jumelées et à leur partie inférieure, elle maintient les pièces à leur écartement et supprime le vide qui existerait entre elles dans la partie enterrée; ces trois pièces, solidement boulonnées ensemble, se terminent par un tenon.

Les supports ainsi constitués, correspondant à chacune des extrémités des barres, viennent s'assembler à tenon et mortaise dans une semelle commune et sont réunis à celle-ci par deux écharpes ; l'ensemble repose sur deux autres semelles entaillées à 1/3 bois, orientées perpendiculairement à la semelle commune et sur lesquelles sont arc-boutés les supports; enfin ces deux mê-

mes supports sont rendus solidaires à leur partie supérieure au moyen d'une traverse d'assemblage en bois.

Toutes ces pièces sont brochées ou boulonnées ensemble.

Les supports sont enterrés à $0^m,50$ de profondeur.

Il faut avoir soin de vérifier, au moment de la mise en place des supports et avant d'enterrer les semelles, que les barres peuvent coulisser dans toute la hauteur des pièces jumelées.

b) *Barres doubles contre un mur.* — Cet appareil diffère du précédent en ce que l'un des supports, au lieu d'être enterré, est appliqué contre un mur au moyen de deux colliers.

2° POTEAUX MOBILES POUR SAUTOIRS.

Cet appareil se compose d'un pied circulaire en fonte dans lequel s'emboîte un montant en sapin ayant comme dimensions $0^m,06 \times 0^m,06 \times 1^m,50$. Ce montant est percé de trous distants de $0^m,05$, dans lesquels s'introduit la tige de fer supportant la corde.

Prix d'estimation des appareils, cube de la charpente et poids des fers employés.

Le matériel fixe est établi par le service du génie, le matériel mobile par les corps. Les barres doubles, bien que faisant partie du matériel fixe, peuvent être construites par les corps au compte de la masse des écoles.

Les renseignements nécessaires pour la construction des principaux appareils sont indiqués dans le tableau ci-dessous.

Les prix sont calculés d'après le bordereau de la place de Paris; ils comprennent les déblais, la peinture et le sable à placer sous certains appareils.

Dans les localités où la valeur du bois et la main-d'œuvre sont moins élevées qu'à Paris, les devis de dépense doivent subir une réduction proportionnelle à cette moins-value.

DÉSIGNATION des APPAREILS	BOIS EMPLOYÉS. Charpente de chêne.	Charpente de sapin.	Plancher de chêne.	Plancher de sapin.	Cube total des bois employés.	Poids des fers employés.	PRIX D'ESTIMATION tout compris.	OBSERVATIONS
	m3	m3	m2	m2	m3	kg.	fr.	
Portique avec échelle....	1,590	0,570	1,70	»	2,200	17	450	
Poutre horizontale avec escabeau.....	0,320	0,610	»	7,50	1,230	5,5	250	
Barres doubles. Contre un mur.	0,280	0,085	»	»	0,365	13	80	95 fr. avec barres en chêne.
Barres doubles. Isolées.....	0,350	0,085	»	»	0,435	15	105	120 fr. avec barres en chêne.
Poteau mobile pour sautoir	»	0,005	»	»	0,005	40	15	

Les planches annexées à la présente instruction donnent le plan des appareils nouveaux. Pour les appareils de l'ancien matériel qui sont conservés et pour la piste d'obstacles, on se reportera au manuel du 13 février 1893 jusqu'à la publication des annexes au règlement du 22 octobre 1902.

Les devis ultérieurs des constructions et réparations à faire dans les gymnases régimentaires doivent se rapprocher autant que possible des dimensions spécifiées, et les prix doivent être en rapport avec ceux du devis précédent, suivant la réduction ou l'augmentation des prix des marchés passés dans les diverses régions.

3° INSTALLATION ET ENTRETIEN DU MATÉRIEL.

L'emplacement à choisir pour l'établissement d'un gymnase doit être, autant que possible, abrité contre le vent du sud-ouest, et contre le vent dominant de la contrée. Son sol doit être imperméable et aménagé pour le facile écoulement des eaux. Il est avantageux que le terrain soit divisé en plusieurs lots séparés par des allées plantées d'arbres à épais feuillage, et qu'il soit pourvu d'un hangar, d'un vestiaire et d'un magasin pouvant servir de dépôt aux appareils.

Le terrain du gymnase doit être nivelé et bien battu; sous le portique et à tous les endroits où s'exécutent des sauts, il est établi des fossés ou bains de $0^{m},30$ de profondeur, remplis de sable. Pour que celui-ci ne se mêle pas avec la terre, on garnit le fond et les bords des fossés avec des plâtras ou des gravois que l'on dame fortement. Le sable doit être remué avant chaque exercice et aussi souvent que cela est nécessaire au cours d'une même séance.

Les appareils mobiles et en particulier les barres horizontales sont rentrés chaque soir et le jour par les temps humides.

L'officier chargé de l'entretien du gymnase s'assure fréquemment que le matériel est en bon état. Il signale au chef de corps, qui en interdit l'usage, tout appareil qui n'offre pas une sécurité suffisante.

Tous les ans, les appareils sont repeints à une couche, les trous et fissures sont mastiqués et bouchés avec soin. Les parties enterrées sont dégarnies jusqu'au-dessous des semelles, puis goudronnées à une seule couche.

4° UTILISATION PROVISOIRE DE L'ANCIEN MATÉRIEL.

Les appareils de l'ancien matériel qui ne sont pas maintenus seront supprimés dès que les corps auront à leur disposition un nombre suffisant de barres doubles (8 par régiment au minimum).

D'ici là, ces appareils seront utilisés pour la pratique des exercices du nouveau règlement, susceptibles d'y être exécutés, conformément au tableau ci-dessous.

Seuls les anneaux et le trapèze seront supprimés immédiatement et remplacés au portique par des perches et des cordes disposées par paires.

Tout le matériel supprimé sera considéré comme hors de service dès qu'il aura cessé d'être utilisé.

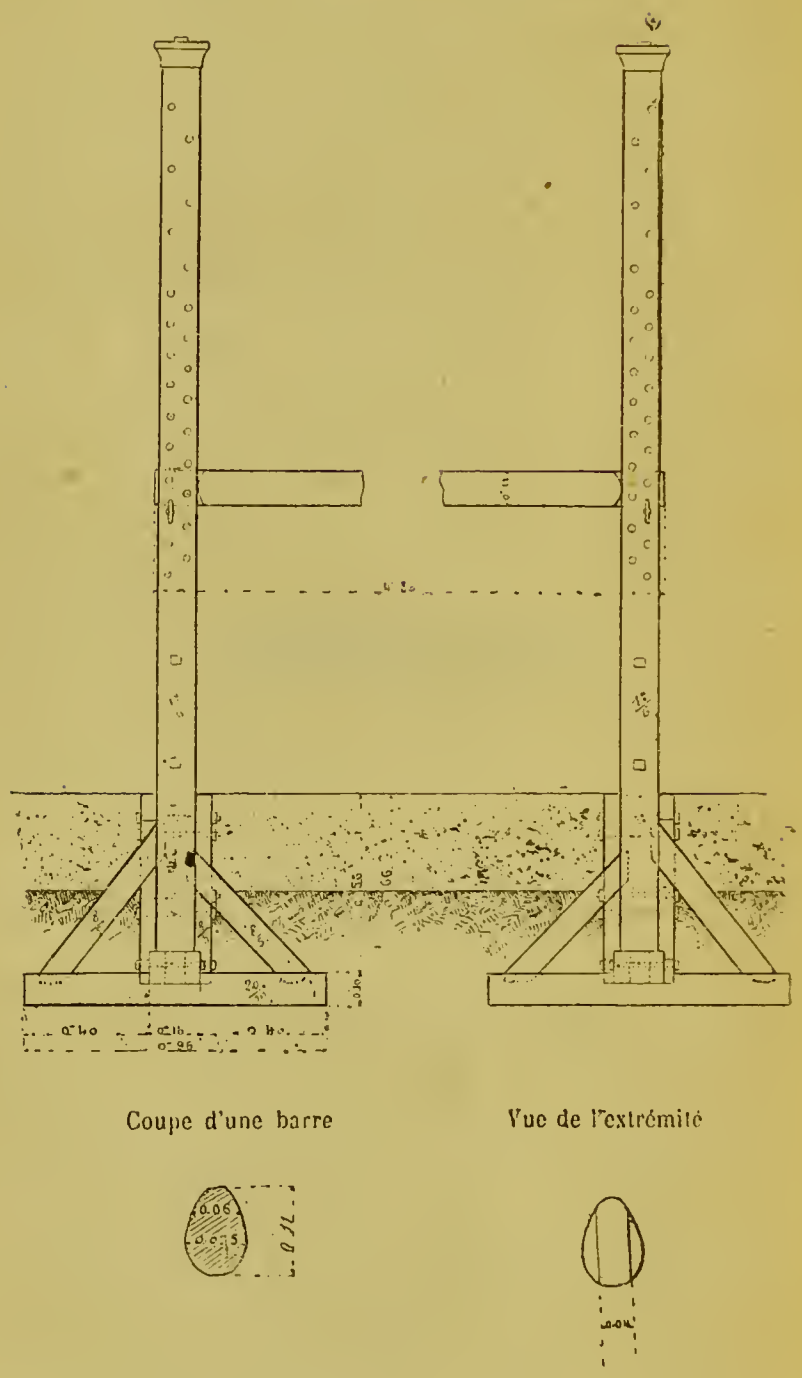
NATURE DES EXERCICES.		APPAREILS A UTILISER.
Exercices du chapitre II du titre II.	1° Barre à hauteur de ceinture.....	Poutre. Barres parallèles, lorsqu'elles ont la hauteur convenable.
	2° Barre au-dessus de la tête.....	Poutre. Echelle inclinée. Mur pour les deux premiers exercices.
	3° Barre à hauteur d'appui.....	Poutre. Barres parallèles.
	4° Barre à hauteur de suspension..	Tous les appareils de suspension pour les exercices exécutés en suspension allongée ou fléchie sans balancement. Barre à suspension. Echelle horizontale (montants) pour les exercices exigeant un balancement et pour les rétablissements. Planche à rétablissement pour la plupart des exercices.
	5° Barres parallèles à hauteur d'appui	Barres parallèles.
	6° Barres parallèles à hauteur de suspension	Echelle horizontale (montants).

III. — Mensurations.

Les mensurations prévues au chapitre IV du titre I du règlement du 22 octobre 1902 ne seront prises qu'à l'arrivée du prochain contingent, d'après les indications contenues dans les annexes.

PLANCHES

BARRES DOUBLES ISOLÉES

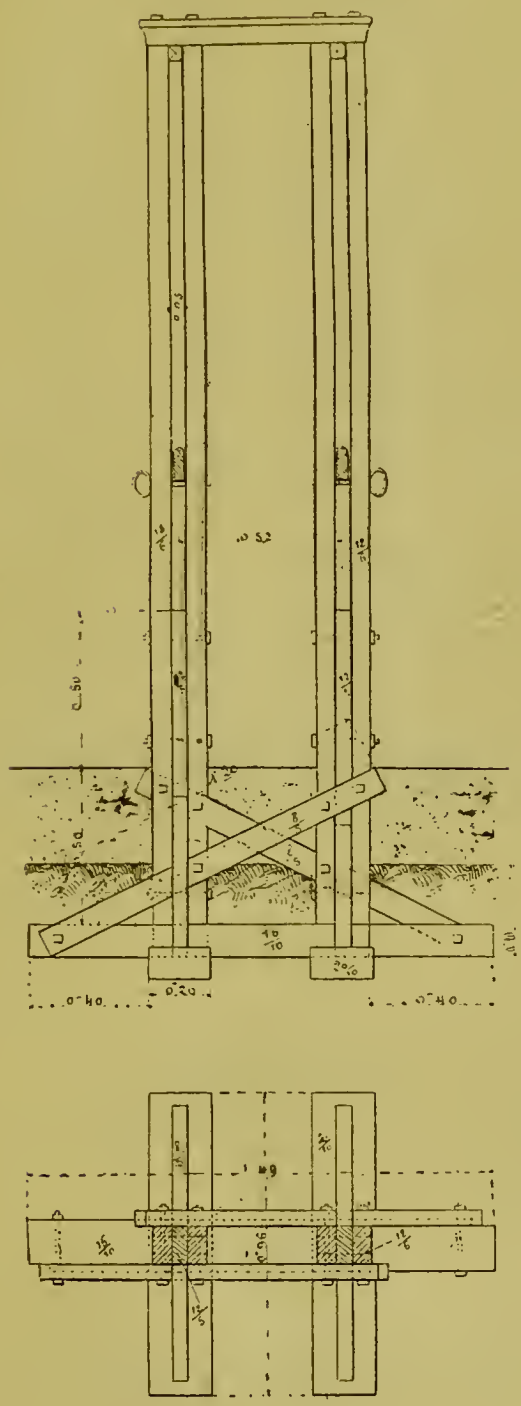


La hauteur des montants au-dessus du sol est de 2m,40. Chacun des montants est percé de deux rangées verticales de trous destinés à recevoir les chevilles qui supportent les barres.

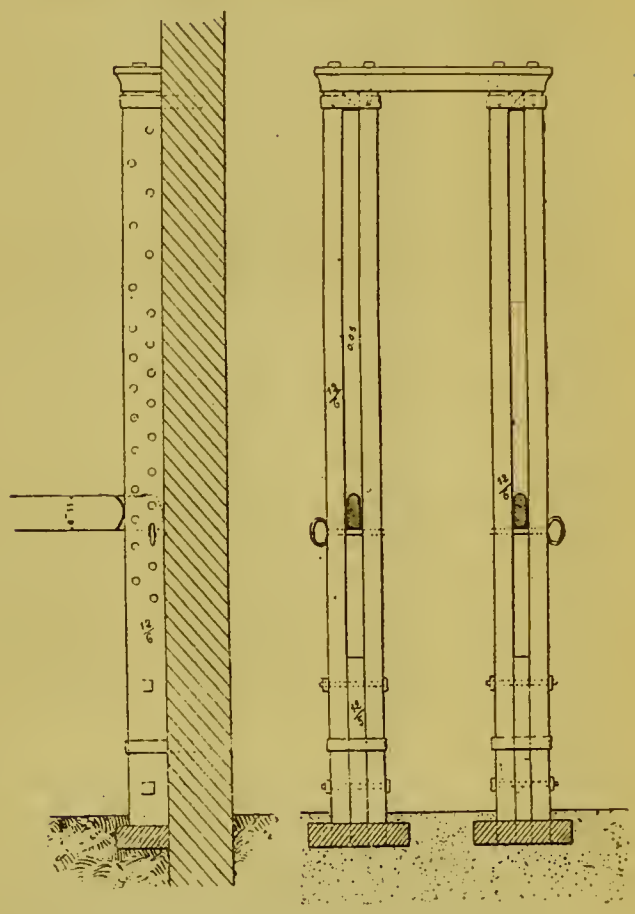
Les trous d'une rangée correspondent au milieu de l'intervalle entre deux trous successifs de l'autre rangée. Dans chaque rangée, les trous sont espacés de 0m,10 d'axe en axe, jusqu'à la hauteur de 0m,10 comptée au-dessus du sol.

Au-delà, l'intervalle entre deux trous d'une même rangée est augmenté progressivement, sans qu'il puisse dépasser 0m,20.

BARRES DOUBLES ISOLÉES



MÊME APPAREIL CONTRE UN MUR



Poteau mobile pour sautoir

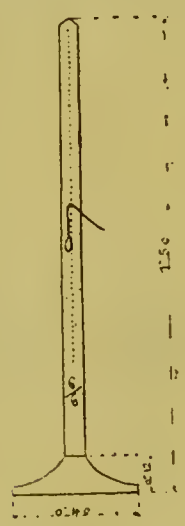


TABLE DES MATIÈRES

Pages.

AVANT-PROPOS..... 5

TITRE I.

BASES DE L'INSTRUCTION.

CHAPITRE I.

But de l'éducation physique et division des exercices.. 11

CHAPITRE II.

Méthode d'instruction..... 12
ARTICLE I. — *Gymnastique de développement et d'assouplissement*..... 12
1° Répartition et division des classes..... 12
2° Exercices individuels..... 12
3° Exercices d'ensemble..... 13
4° Progression de l'instruction..... 14
ARTICLE II. — *Gymnastique d'application*..... 17

CHAPITRE III.

Rôle de l'instructeur..... 18

CHAPITRE IV.

Visites médicales..... 19

CHAPITRE V.

Constatation des résultats..... 19

TITRE II.

GYMNASTIQUE DE DÉVELOPPEMENT ET D'ASSOUPLISSEMENT.

Positions fondamentales..... 21
Station droite sans arme et avec l'arme..... 21
Fentes..... 21
Positions des bras..... 23

Pages.
Position de la garde..... 25
Suspension allongée à une ou à deux barres.... 26
Appui tendu sur une ou sur deux barres..... 26
Chute..... 27

CHAPITRE I.

Mouvements des bras et des jambes. — Equilibres..... 27
ARTICLE I. — *Mouvements simples et combinés des bras et des jambes. — Mouvements avec l'arme*... 27
1° Mouvements simples des bras et des jambes.. 27
2° Mouvements combinés des bras et des jambes. 32
3° Mouvements avec l'arme..... 36
ARTICLE II. — *Equilibres sur la poutre à différentes hauteurs*..... 38
ARTICLE III. — *Coups de poing, coups de pied et leurs parades. — Lancement du boulet*..... 43
1° Coups de poing, coups de pied et leurs parades..... 43
2° Lancement du boulet..... 52

CHAPITRE II.

Suspensions et appuis..... 53
ARTICLE I. — *Suspensions et appuis. — Progression en suspension et en appui*..... 53
1° Barre à hauteur de ceinture..... 53
2° Barre au-dessus de la tête..... 56
3° Barre à hauteur d'appui..... 58
4° Barre à hauteur de suspension..... 59
5° Barres doubles à hauteur d'appui..... 67
6° Barres doubles à hauteur de suspension..... 70
ARTICLE II. — *Grimper et se rétablir*..... 72
1° Barre à hauteur de suspension..... 72
2° Echelle inclinée..... 74
3° Perches et cordes par paires..... 76

CHAPITRE III.

Sauts successifs sur place. — Courses..... 77
ARTICLE I. — *Sauts successifs sur place*..... 77
ARTICLE II. — *Courses*..... 79

CHAPITRE IV.

Mouvements du tronc sans arme et avec l'arme..... 80
1° Mouvements sans arme..... 80
2° Mouvements avec l'arme..... 86

CHAPITRE V.

Sauts..... 88
1° Sauts de pied ferme..... 88
2° Sauts avec élan..... 91
3° Sauts avec appui des mains..... 92

CHAPITRE VI.

Jeux..... 94

CHAPITRE VII.

Mouvements respiratoires..... 95

TITRE III.

GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

Pages.

CHAPITRE I.

Escrime de combat à la baïonnette..... 97

CHAPITRE II.

Exercices d'équilibre sur la poutre et sur le portique.. 98
1° Exercices sur la poutre..... 98
2° Exercices sur le portique..... 98

CHAPITRE III.

Escalades..... 99
1° Escalade d'un mur élevé..... 99
2° Escalade d'un mur de hauteur moyenne..... 100
3° Escalades de palanques et de clôtures légères. 103

CHAPITRE IV.

Parcours de la piste d'obstacles. — Exercices en terrains variés..... 104

TITRE IV.

EXERCICES SE RATTACHANT A LA GYMNASTIQUE DE DÉVELOPPEMENT ET A LA GYMNASTIQUE D'APPLICATION.

CHAPITRE I.

Marche..... 106
1° Considérations générales..... 106
2° Pas cadencé..... 107
3° Pas de route..... 107
4° Pas de charge..... 108
5° Entraînement à la marche..... 108
6° Port du sac..... 109

CHAPITRE II.

Course..... 109
1° Considérations générales..... 109
2° Pas gymnastique..... 110
3° Pas de course..... 111
4° Courses de résistance..... 111
5° Courses de vélocité..... 112
6° Rallyes, courses au clocher, jeux..... 113

Pages.

CHAPITRE III.

Natation 113

Considérations générales.

Exercices hors de l'eau.

1° Nager sur le ventre..... 114
2° Nager sur le dos..... 116

Exercices dans l'eau.

1° Nager sur le ventre..... 116
2° Nager sur le dos..... 117
3° Plonger. 117
4° Exercices de perfectionnement..... 119

Applications pratiques dans l'eau.

1° Porter secours à une personne en danger.... 119
2° Traverser un cours d'eau..... 120

ANNEXE.

Instruction ministérielle du 22 décembre 1902 sur l'application du règlement du 22 octobre 1902, sur l'instruction de la gymnastique..... 121

Paris et Limoges. — Imp. milit. Henri CHARLES-LAVAUZELLE.